Buddhistisches Leben und Denken

Herausgegeben vom Verlag des Buddhistischen Holzhauses Berlin-Frohnau, Am Kaiserpark 25

Jahrgang VII | Heft 1 | April/Juni 2480/1936

Gewinn, Ehre und Ruhm

(Samyutta-Nikāya II, S. 233/234)

911,1

Ort Sāvatthī.

Der Erhabene sprach so: „Stark, hart und grausam, ihr Mönche, sind Gewinn, Ehre und Ruhm, ein Hindernis für die Erlangung der unvergleichlich höchsten Sicherheit.

Da erkenne ich, ihr Mönche, einen Menschen, den Geist mit dem Geist umfassend so: Nicht würde dieser Verehrte selbst wegen einer silbernen Schüssel, die mit Goldstaub angefüllt ist, eine bewußte Lüge sprechen; nicht wegen eines goldenen Schmuckstückes, nicht wegen hundert goldener Schmuckstücke, nicht wegen eines Goldstücks, nicht wegen hundert Goldstücken, nicht wegen der an kostbaren Metallen reichen Erde, nicht wegen irgendeines Gewinnes, nicht wegen des Lebens noch wegen der Schönsten im Lande würde er eine bewußte Lüge sprechen.

Und später sehe ich ihn, nachdem er von Gewinn, Ehre und Ruhm überwältigt, sein Geist davon völlig eingenommen ist, eine bewußte Lüge sprechen.

So stark, hart und grausam, ihr Mönche, sind Gewinn, Ehre und Ruhm, ein Hindernis für die Erlangung der unvergleichlich höchsten Sicherheit.

Daher, ihr Mönche, habt ihr euch so zu üben: Gewinn, Ehre und Ruhm, die uns zuteil geworden sind, wollen wir aufgeben; und Gewinn, Ehre und Ruhm, die uns nicht zuteil geworden sind, sollen unseren Geist nicht überwältigen.

So, ihr Mönche, habt ihr euch zu üben."

Vesak 2480

Wieder naht das Vesakfest am 6. Mai, und mit ihm wird die Erinnerung an die drei großen Ereignisse im Leben des zur Wirklichkeit Erwachten, des Buddha Gotama, besonders lebhaft: die Geburt im Lumbinihain bei Kapilavatthu, die Vollerwachung in der Weihenacht zu Uruvela und das endgültige Verlöschen beim Zerfall des Körpers in Kusinara. Möchte dieser Tag uns ein besonderer Anlaß dazu werden, uns um das Abtun der unguten Dinge und das Erreichen und Wachsen der guten Dinge zu mühen, im Geben, Dulden und Entsagen Fortschritte zu machen, unsere Einsicht in die Wirklichkeit zu klären und so auf dem Wege zum Ziel, der Erlösung vom Leiden, einen Schritt weiterzukommen.

Das Unterlassen alles Übeltuns,
Beständiges Sich-Mühen um gutes Werk,
Des eigenen Denkens Reinigung,
Das ist's, was jeder Buddha lehrt.
Verehrung ihm, dem Lehrer!

Fünf erstrebenswerte Eigenschaften

In Majjh. 85 fragt der Königssohn Bodhi den Erhabenen, wie lange ein vom Vollendeten unterwiesener Mönch braucht, um das Ziel des Reinheitswandels zu erreichen. Der Erhabene richtet an den Prinzen die Gegenfrage, ob er die Kunst beherrsche, einen Elefanten zu reiten. Als der Prinz dieses bejaht, fährt der Buddha fort: „Was meinst du wohl, Prinz, wenn ein Mann zu dir käme im Gedanken: ‚Der Prinz Bodhi kennt die Kunst des Elefantenreitens, ich werde die Kunst des Elefantenreitens bei ihm erlernen.' Der hätte aber kein Vertrauen; was durch Vertrauen zu erreichen wäre, das würde er nicht erreichen. Er wäre oft krank; was durch eine gute Gesundheit zu erreichen wäre, das würde er nicht erreichen. Er wäre falsch und trügerisch; was durch Offenheit und Ehrlichkeit zu erreichen wäre, das würde er nicht erreichen. Er wäre faul; was durch angespannte Tatkraft zu erreichen wäre, das würde er nicht erreichen. Er wäre dumm; was durch Wissen zu erreichen wäre, das würde er nicht erreichen.

Was meinst du wohl, Prinz: ob wohl dieser Mann bei dir die Kunst des Elefantenreitens erlernen würde?" Der Prinz erwidert: „Wenn ein Mann auch nur mit einer dieser Eigenschaften behaftet wäre, so würde er bei mir die Kunst des Elefantenreitens nicht erlernen." Der Erhabene fragt weiter, ob nun aber ein Mann bei ihm diese Kunst erlernen würde, wenn er Vertrauen hätte, gesund wäre, nicht falsch und trügerisch, seine Tatkraft einsetzte und klug wäre und das erreichte, was sich mit diesen Eigenschaften erreichen läßt. Die Antwort lautet, daß ein Mann, der auch nur eine dieser Eigenschaften hätte, die Kunst des Elefantenreitens erlernen würde, geschweige wenn er sie alle fünf hätte. Es folgt die Belehrung des Erhabenen:

„Ebenso, Prinz, gibt es fünf erstrebenswerte Eigenschaften (wörtlich: fünf Teile der Anstrengung, padhāniyangāni). Welche fünf? Da, Prinz, hat ein Mönch V e r t r a u e n ; er vertraut der Erwachung des Vollendeten im Gedanken: ‚Er ist der Erhabene, der Heilige, der Vollerwachte, der in Wissen und Wandel Vollendete, der Wegesmächtige, der Kenner der Welt, der unvergleichliche Lenker zu zähmender Menschen, der Lehrer der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene.' Er ist g e s u n d , nicht leidend, mit einer guten Verdauung begabt, nicht zu hitzig, nicht zu kalt, von mittlerer Säftemischung, zur Anstrengung geeignet. Er ist o f f e n u n d a u f r i c h t i g , der Wirklichkeit gemäß offenbart er sich dem Lehrer oder seinen weisen Mitmönchen. Er setzt seine T a t k r a f t ein zum Aufgeben der unguten Dinge und zur Erlangung der guten Dinge, in ernstem Streben ausdauernd wirft er die mit den guten Dingen verbundene Bürde nicht ab. Er ist w e i s e , mit dem Wissen vom Entstehen und Vergehen begabt, dem edlen, durchdringenden, zum vollkommenen Schwinden des Leidens hinführenden. Dieses, Prinz, sind die fünf Teile der Anstrengung. Mit diesen fünf Teilen der Anstrengung begabt, Prinz, mag ein Mönch, der den Vollendeten als Lehrer erlangt hat, in sieben Jahren das unvergleichliche Ziel des Reinheitswandels, um dessen willen Edelgeborene gänzlich aus dem Hause in die Hauslosigkeit hinausziehen, selbst erkennen, verwirklichen und in seinem Besitz verweilen. Mögen die sieben Jahre dahingestellt sein, Prinz. Mit diesen fünf Teilen der Anstrengung begabt mag ein Mönch in sechs Jahren, in fünf, vier, drei, zwei, einem Jahr, in sieben Monaten, in sechs, fünf, vier,

drei, zwei, einem Monat, einem halben Monat, in sieben Tagen bis herab zu einem Tag und einer Nacht das unvergleichliche Ziel des Reinheitswandels selbst erkennen, verwirklichen und in seinem Besitz verweilen. Mag ein Tag und eine Nacht dahingestellt sein, Prinz. Wenn ein mit diesen fünf Teilen der Anstrengung begabter Mönch, der den Vollendeten als Lehrer erlangt hat, abends belehrt wird, so wird er früh Vorzügliches erreichen, und wenn er morgens belehrt wird, so wird er abends Vorzügliches erreichen."

Der Weg, den der in der Lehre unterwiesene Mönch zurücklegen kann, ist gleichsam ein Götterweg, den der Laienanhänger, vielleicht von wenigen Fällen abgesehen, nicht beschreiten kann. Der Weg, der diesem offen steht, ist zwar äußerlich der leichtere, an Entbehrungen ärmere, bietet aber dem inneren Menschen dafür die größeren Schwierigkeiten durch den ständigen Umgang mit Dingen, die er aufgeben sollte, und das dadurch bedingte Auf und Ab. Der Götterweg des wahren Mönchs ist der direkte Weg; unser Weg ist ein Umweg, ein Zickzackweg, ein Schwanken von Erfolg zu Mißerfolg, wo die Perioden des Mißerfolges wahrscheinlich von weit längerer Dauer sind als die kurzen, erfolgreichen Strecken. Wenn uns in diesen Perioden geistigen und moralischen Tiefstandes nicht eine Stütze durch die Lehre gegeben wäre, an der wir unsere Niedergeschlagenheit aufheitern, stärken, zu erneutem Ringen anregen könnten, so wäre es wahrlich schlecht um uns bestellt. Da wir aber diese Stütze haben, dürfen wir uns auch in den betrübendsten Augenblicken unseres Lebens freudig zu der Lehre bekennen; bekennen, daß wir Rechtgerichtete sind und auf die Erbschaft Rechtgerichteter Anspruch haben.

Eine derartige Stütze haben wir in den eben erwähnten fünf Teilen der Anstrengung oder den fünf anzustrebenden Eigenschaften. Wie unser Beispiel zeigt, muß einer, der etwas lernen will, Vertrauen zum Lehrer haben. Vertrauen (saddhā) müssen wir auch dem Buddha entgegenbringen. Hören wir die Erklärung, die Buddhaghosa uns hier gibt:

„Saddho = mit Vertrauen begabt. Vertrauen ist aber vierfach: Vertrauen des Herankommens (āgamanasaddhā), Vertrauen des Sich-Aneignens (adhigamanasaddhā), Vertrauen als Richten des Geistes (okappanasaddhā) und Vertrauen als Zuversicht (pasādasaddhā). Das völlig verstehende Vertrauen der Bodhisattas nennt man Vertrauen des Herankommens,

weil sie von der Zeit an, wo sie sich darauf richten, herankommen[1]). Weil (die Edlen Hörer) es sich auf Grund ihrer Scharfsicht[2]) angeeignet haben, nennt man es Vertrauen des Sich-Aneignens. Die geistige Richtung, die sich daraus ergibt, daß man hinsichtlich des Buddha, des Dhamma und des Sangha nicht mehr schwankt, nennt man Vertrauen als Richten des Geistes. Erreichen von Zuversicht nennt man Vertrauen als Zuversicht[3])" (Papañcasūdanī, Bd. III, S. 325/326).

Vertrauen, das einer in das Erwachen des Erhabenen setzt, ist auch die erste Eigenschaft des von der Strömung Ergriffenen, die erste der fünf Kräfte wie auch der fünf Fähigkeiten; es ist Voraussetzung für Buddhismus sowohl als Religion wie als Weltanschauung.

Was ist nun die Bodhi, das eigentliche Buddhawissen? Buddhaghosa sagt wie folgt:

„Bodhi ist das Wissen von dem vierfachen Weg[4]). Man setzt Vertrauen darein, daß der Vollendete dies wohl durchdrungen hat. Dieses (Vertrauen) ist der Hauptpunkt bei der Unterweisung, damit ist auch das Vertrauen zu den drei Kostbarkeiten gemeint. Denn bei wem Vertrauen zum Buddha usw. stark ist, dem gelingt energische Anstrengung" (S. 326).

Das Vertrauen in die drei Kostbarkeiten sollten wir unaufhörlich pflegen und mehren; wir gewinnen dadurch ein paritta; einen Talisman, ein „zauberkräftiges" Schutzmittel, das zwar nicht Berge versetzt, d. h. die Außenwelt umkehrt, wohl aber die innere geistige Kraft in unerhörtem Maße steigert.

Die zweite Eigenschaft lautet: Er ist gesund. Läßt sich Gesundheit aneignen, ist sie nicht angeboren? so fragt man. Wenn der Lebensvorgang nichts Dauerndes, Beständiges birgt, sondern ganz Prozeß, Sich-Ändern ist, so kann es keine angeborenen Eigenschaften im Sinne von etwas Unveränderlichem geben, weder

---

[1]) D. h. zum künftigen Buddha heranreifen. Dieses Vertrauen der Bodhisattas, der künftigen Buddhas, steht am höchsten, weil es am meisten Kraft verlangt. Es ist nicht auf einen Buddha als Führer gestützt, sondern lediglich darauf, daß die Wirklichkeit die Möglichkeit der Erlösung bietet.

[2]) In der Durchdringung der Lehre.

[3]) Die unterste, wesentlich auf Gefühl beruhende Stufe des Vertrauens.

[4]) Des Triebversiegten, des Nichtmehrwiederkehrers, des Einmalwiederkehrers und des Stromergriffenen.

körperlich noch geistig. Es besteht aber eine Neigung, eine Veranlagung, derartige Zustände (wie: gesund, krank, schön, häßlich) zu entwickeln und durch Wiederholung zur Gewohnheit oder zum vorherrschenden Zustand zu machen. Ist eine körperliche oder geistige Entartung oder Verkrüppelung von Geburt an vorhanden, derart, daß in diesem Leben gewisse Organe oder Fähigkeiten nicht entwickelt werden können, so müssen wir annehmen, daß Wirken in früheren Leben zu diesem Ergebnis führte, und daß es zur Lösung solcher Hemmungen in künftigen Leben kommen wird, wenn neues Wirken dem entspricht.

Allgemein gesprochen können wir wohl sagen, daß unser Gesundheitszustand zum größten Teil von unserer Lebensweise abhängt, und daß diese die Ursache unserer meisten Krankheiten ist. Es kann hier nicht der Platz sein, auf dieses Thema näher einzugehen. Wir haben an anderer Stelle oft auf den Segen einer einfachen vegetarischen Ernährung hingewiesen. Voltaire hat recht, wenn er sagt: „Alle Menschen, die sich von Fleisch und Blut nähren und sich durch starke Getränke aufregen, haben ein erhitztes und vergälltes Blut, das sie auf hunderterlei Weise toll macht; ihr größter Wahnsinn aber ist die Wut, das Blut ihrer Mitmenschen zu vergießen."

Es ist traurig, daß man von alten Sitten wie z. B. der einer naturwidrigen, viel zu schweren Kost so schwer loskommt, und daß viele Menschen und ganze Berufsgattungen in ihrer Existenz von solchen Sitten abhängig sind und daher alles daran setzen, daß alles beim alten bleibt. Der Buddhist weiß, daß er selber die Verantwortung trägt für das, was er tut, und daß es ihm nicht zusteht, die Schuld auf andere zu schieben, wenn er schlechten Gewohnheiten huldigt wie z. B. dem Essen des Fleisches getöteter Tiere, dem Genuß von Alkohol, dem Rauchen oder dem nächtlichen Schwärmen in Lokalen und dem Schlafen in den Tag hinein.

Der erste Schritt zur Gesundheit ist der, daß man diese schädlichen Dinge läßt oder, falls man dazu unfähig sein sollte, auf das geringste Maß einschränkt. Wer hier nichts tun will, darf nicht klagen, wenn er geistig und körperlich immer mehr nachläßt, Fett ansetzt, schlecht schläft, nervös, erregbar, verstimmt ist und einem frühen Dahinsiechen oder Sterben entgegengeht. Doch kann ich mir nicht denken, daß Menschen, die dem Buddhismus auch nur ein wenig Vertrauen entgegenbringen, hier ganz

versagen sollten. Uns allen sind durch frühere Geburten sowie durch Fehler in diesem Leben gewisse Grenzen gesetzt, über die hinaus wir nicht können, doch dürfen wir versichert sein, daß wir uns auf dem Weg der Gesundung befinden, wenn wir zunächst diese üblen Sitten fallen lassen.

Daß dieses, d. h. uns lieb gewordene Gewohnheiten aufzugeben, nicht so einfach ist, sehen wir daran, daß unter den erstrebenswerten Eigenschaften sich auch die Tatkraft befindet zum Aufgeben der unguten Dinge und zum Erlangen der guten Dinge.

Worin besteht ein sicheres Merkmal, um die unguten Dinge von den guten zu unterscheiden? Der Buddha lehrt, daß jede Tat, jedes Wort, jeder Gedanke, der mich schädigen könnte oder ein anderes Wesen schädigen könnte, der beide schädigen könnte, nicht gewirkt, sondern als schlecht vermieden werden sollte, und daß jede Tat, jedes Wort, jeder Gedanke, der weder mich noch einen anderen schädigen könnte, der beide nicht schädigen könnte, gewirkt und als gut nicht vermieden werden sollte.

Zwischen der guten Gesundheit als der zweiten und der Tatkraft als der vierten erstrebenswerten Eigenschaft steht Offenheit und Aufrichtigkeit. Unser Text richtet sich an den jungen Mönch, der seinem geistigen Lehrer, dem Thera oder älteren Mönch seine Vergehen offenbaren soll. Der Vinaya-Pitaka gibt bekanntlich genau an, was als Vergehen gilt für diejenigen, die in den Mönchsorden eingetreten sind. Neben dieser Privatbeichte gibt es noch die große öffentliche Beichte in Form der Rezitation des Patimokkha, der sogar der Buddha sich nicht entzogen hat.

Für den buddhistischen Laien gibt es nichts derartiges, und doch sind Offenheit und Aufrichtigkeit auch für ihn unerläßlich. Die Texte geben uns folgenden Hinweis: Beim Einkauf und Verkauf hat er Trug jeder Art, wie falsche Münze, falsches Gewicht usw. zu meiden. Vor Gericht soll er um des eigenen Vorteils willen oder um des Vorteils eines andern willen nicht falsche Auskunft geben. Das Meiden falscher und verleumderischer Rede bedingt seine aufrichtige Verhaltungsweise gegenüber seinen Mitmenschen.

Hier läßt sich nun folgende Einwendung machen: Einerseits wird von dem Buddhisten wahre Rede verlangt, Offenheit und Aufrichtigkeit, anderseits soll er nicht nur schroffe Rede meiden, sondern seine Rede soll geradezu freundlich sein, höflich, liebreich,

dem Ohr angenehm und erfreulich, zu Herzen gehend. Wie fangen wir das an, wenn wir unbedingt aufrichtig bleiben wollen? Dem Menschen, der an positive Werte glaubt, der es für eine Tugend hält, wenn er sich seiner Familie, seinen Freunden, seinem Beruf, seinen Idealen „mit ganzer Seele", wie er sagt, hingibt, diesem Menschen dürfte eine solche liebreiche Rede weniger schwerfallen, besonders wenn er es mit der Aufrichtigkeit nicht allzu genau nimmt. Aber der Buddhist, der die Nichtselbstheit überall sieht oder sehen sollte, der die unbedingte Herrschaft über seine Gefühle anstrebt, dem die Welt samt der Götterwelt keine Schätze zu bieten hat, wie kann denn ein solcher dem Puthujjana, dem unbelehrten Weltmenschen gegenüber eine Rede führen, die diesem lieb und angenehm ist, ohne daß er seiner Überzeugung untreu wird?

Ich gebe zu, daß wir hier vor einer schwierigen Aufgabe stehen und daß es uns wahrscheinlich unmöglich bleiben wird, wirklich aufrichtig zu sein, solange wir unsere Lebensweise nicht grundlegend ändern. Das ganze öffentliche und familiäre Leben im Westen ermangelt nicht nur der Aufrichtigkeit, sondern baut sich geradezu auf einer falschen Annahme auf, der jeder, der hier mitmachen will, sich fügen muß. Diese falsche Annahme, worauf die ganze Pracht der Welt sich gründet, ist der feste, mit Feuer und Schwert verteidigte Glaube an absolute Werte, die doch nirgends als in den Köpfen zu finden sind und dort die Form annehmen, die der Betreffende ihnen geben kann oder will.

Es gibt hier nur ein Mittel, um den Nebel des Nichtwissens zu durchdringen, und das ist Belehrung durch den Buddha oder einen vom Buddha Belehrten. Dieses bringt uns auf die fünfte erstrebenswerte Eigenschaft, die in der Aneignung des Buddhawissens besteht: „Er ist weise, mit dem Wissen vom Entstehen und Vergehen begabt, dem edlen durchdringenden, zum vollkommenen Schwinden des Leidens hinführenden."

Damit schließen sich die fünf erstrebenswerten Eigenschaften zu einem Ring; denn nur wer solcher Lehre Vertrauen entgegenbringt, kann hier eindringen und zum Schauen der Wirklichkeit erwachen oder Vorzügliches erreichen, wie es in unserem Text heißt. Wem dieses Vertrauen gänzlich fehlt, der steht gänzlich außerhalb der Lehre. Bei uns aber findet man dieses Vertrauen. Wir freuen uns, wenn wir Rechte Lehre vortragen oder hören

dürfen. Möchte uns doch die notwendige Tatkraft nicht ermangeln, diese gute Lehre zu verwirklichen und zu diesem Zweck die fünf erstrebenswerten Eigenschaften zu entwickeln und wachsen zu lassen.

Was sollte die Welt uns wohl noch anhaben, wenn wir solche Frucht zur Reife bringen? L. v. M.

Geistiges Gleichgewicht

Von Bhikkhu Ananda Kausalyāyana.

Es ist erstaunlich, daß wir trotz Autos, Eisenbahnen, Flugzeugen und anderer Verkehrsmittel, die uns so viel Zeit erspart haben, doch noch immer weiter über Zeitmangel klagen. Machen wir diese Erfahrung nicht täglich bei Briefen unserer Freunde, die als einen, und vielleicht den einzigen Grund dafür, daß sie nicht eher antworten konnten, den angeben, daß sie keine Zeit hatten? Und um wieviel erstaunlicher ist es, zu finden, daß die meisten solcher Bekannten, die so sehr über Zeitmangel klagen, jeden Tag einen großen Teil ihrer Zeit nutzlos, ja geradezu schädlich verschwenden!!!

Wir treffen unterwegs einen Freund. Während der Unterhaltung macht er eine Bemerkung, die uns unangenehm ist. Es hat unserem Freund vielleicht nicht mehr als eine Minute gekostet, diese Bemerkung zu machen. Aber wieviel Zeit haben wir seitdem nicht damit zugebracht, immer und immer wieder daran zu denken! Hat dieser Zustand unseres Geistes uns irgendwelchen Vorteil gebracht? Nehmen wir an, der Freund habe etwas sehr Angenehmes gesagt. Er hat uns gelobt. Haben wir an diese freundlichen Worte nicht oft gedacht und unser Denken in einem aufgeblähten Zustand erhalten? Sind wir fähig gewesen, während dieser Zeit irgend etwas Ernsthaftes zu tun? Nein, das einzige, was solche unausgeglichenen Zustände uns tun, ist, daß sie uns immer mehr für nervöse Krankheiten geneigt machen — was ja an der Tagesordnung ist.

Bedenken wir doch, wieviel Zeit wir sparen und wieviel Arbeit wir ausführen können — selbst in dieser kurzen Spanne unseres Lebens —, vorausgesetzt, wir können bei allen Gelegenheiten der Störung uns selber ein wenig ausgeglichen halten.

Im Anguttara-Nikāya finden wir, daß der Buddha alle Individuen in drei Klassen einteilte: 1. der Steinlinie gleichende, 2. der Erdlinie gleichende und 3. der Wasserlinie gleichende. Wenn man auf einem Stück Stein eine Linie zieht, etwa mit einem scharfen Messer, so kann man sie nicht leicht auslöschen. Gleicherweise gibt es Menschen, deren Geist, wenn er erst einmal beunruhigt ist, nur sehr schwer sein Gleichgewicht wiederfindet. Solche Menschen werden als Steinlinien-Menschen bezeichnet. Wenn man auf dem Erdboden mit dem Spazierstock eine Linie zieht, ist diese für einige Zeit da; aber es ist nicht schwer, sie auszulöschen. Gleicherweise gibt es andere Menschen, die, wenn sie einmal innerlich gestört sind, in diesem unausgeglichenen Zustand für einige Zeit verbleiben; aber es fällt ihnen nicht sehr schwer, ihr Gleichgewicht wiederzuerlangen. Solche Menschen werden als Erdlinien-Menschen bezeichnet. Aber wenn man eine Linie im Wasser zieht, bleibt sie da lange? Nein, sie löscht sich selber aus, sobald man sie gezogen hat. Gleicherweise gibt es Menschen, auf deren Denken nichts eine dauernde Wirkung auszuüben scheint. Sie haben einen solchen Zustand des Gleichgewichts erreicht, daß nichts für sie einen Unterschied auszumachen scheint. Sie bringen es fertig, fast unter allen Umständen innerlich ungestört zu bleiben. Solche Menschen werden als Wasserlinien-Menschen bezeichnet.

Fragen wir nun, in welche Klasse wir uns selber einordnen können. Gleichen wir der Steinlinie, der Erdlinie oder der Wasserlinie? Wird es uns sehr schwer, unser geistiges Gleichgewicht zu gewinnen, wenn wir es erst einmal verloren haben, oder verhältnismäßig leicht? Nehmen wir an, daß wir es ziemlich schwer finden, unser geistiges Gleichgewicht zu gewinnen, wenn es gestört ist; denken wir doch nicht, daß wir mit einem derartigen Zustand des Denkens nun einmal geboren und bestimmt sind, immer in derselben Verfassung zu bleiben. Nein, nichts davon. Wir sind das, wozu wir uns selber gemacht haben. Und wir können uns zu dem machen, was wir selber sein möchten. Wenn wir nur eine ernsthafte Anstrengung machen wollten, so könnten wir uns zu dem gewünschten Zustand geistigen Gleichgewichts erheben.

Im Jahre 1930, als Mahatma Gandhi in England war, wurde er gebeten, durch Rundfunk eine Ansprache an die Menschen in den Vereinigten Staaten zu halten. An dem Abend, als er sprechen sollte, als alle Vorbereitungen im Rundfunk getroffen waren, als nur noch wenige Minuten Zeit war, fand man, daß Gandhi gerade

begonnen hatte, sein Abendessen, aus Weinbeeren usw. bestehend, zu verzehren. Miß Murial Lester, die bevorzugte Gastgeberin Gandhis, war natürlich besorgt darüber. Nur ein paar Minuten später sollte er zu einem ganzen Volk sprechen, und der Redner war noch mit seinen Weintrauben beschäftigt. Man stelle sich doch vor, wie man sich selber neben einem solchen unmöglichen Menschen vorkommen würde. Fast jeder war beunruhigt, als Gandhi, nachdem er mit seinen Weintrauben fertig war, gerade zur Zeit ruhig und gelassen in den Nebenraum trat und, auf das Mikrophon deutend, fragte, ob er da sprechen sollte.

Er äußerte seine erste Silbe zur festgesetzten Zeit, sprach 45 Minuten lang, ohne irgendwelche Notizen, ohne jede Unterbrechung, und hielt, wie die Menschen meinten, „eine seiner besten Reden".

Warum fühlte sich jeder um Gandhi herum so verwirrt, und warum war Gandhi selber durchaus nicht beunruhigt? Die einfache Antwort ist, daß Gandhi ein ungewöhnlich ausgeglichenes Denken besitzt und kein Hasten und Jagen nötig hat.

Haben wir den Wunsch, diese Art von geistigem Gleichgewicht zu erlangen? Wenn ja, so liegt es in unserer Hand, es zu gewinnen.

Manche Leute denken, daß es unmöglich sei, auf die Pflege ihres Innenlebens zu achten, während sie ihren täglichen Pflichten nachkommen, während sie in ihre Büros und Läden gehen. Sie sagen: „Wir müssen die Welt verlassen, wir müssen hinausgehen in die Waldeinsamkeit (den Jangel), wir müssen in ein Kloster eintreten, wenn wir irgendwelchen ‚geistigen Fortschritt' machen wollen."

In Nordindien benutzen die Leute „Persische Räder", um Wasser zu Bewässerungszwecken aus den Brunnen zu schöpfen. Diese Vorrichtung macht bei ihrer Tätigkeit einen ziemlichen Lärm. Eines Tages kam ein Reiter daher, der sein Pferd tränken wollte. Das Pferd war von dem Lärm sehr erschreckt und wollte deshalb nicht an den Brunnen herangehen. Der Reiter forderte den Bedienungsmann auf, die Räder anzuhalten und sein Pferd Wasser trinken zu lassen. Der hielt die Maschine an. Zugleich damit hörte nicht nur der Lärm auf, sondern auch das Wasser.

„Lieber Herr, Ihr solltet freundlich zu dem Pferd eines Fremden sein. Ich bat Euch, das Geräusch anzuhalten, nicht aber das Wasser; bitte laßt mein Pferd ein wenig Wasser trinken."

„Ich möchte von Herzen gern, daß Euer Pferd Wasser trinkt, aber die Schwierigkeit ist die: niemand kann den Lärm anhalten, ohne auch das Wasser aufhören zu lassen. Daher, Freund, wenn Ihr Euer Pferd Wasser trinken lassen wollt, müßt Ihr es überreden, zu trinken, während das Rad sich dreht und Lärm macht; andernfalls gibt es keine Möglichkeit, daß es Wasser bekommt."

Wenn wir uns irgendeiner Art Selbstkultur zuwenden wollen, müssen wir damit beginnen, während wir von allen möglichen weltlichen Geräuschen umgeben sind; andernfalls besteht nicht die geringste Möglichkeit, daß wir eine solche Zeit finden, wo wir frei sind von allen weltlichen Verpflichtungen und der Ablenkung, die sie verursachen.

Was sollen wir tun? Welchem System von Selsbtkultur sollen wir folgen? Kein besonderes System ist notwendig, nur ein paar Anregungen des gesunden Menschenverstandes genügen.

1. Wir sollten daran denken, daß unser Geist nicht so geistig ist wie wir es oft annehmen. Der Geisteszustand ist stets eng verbunden mit unserem Körper. Bei mancher Gelegenheit mag unsere sorgenvolle oder ärgerliche Stimmung nichts anderes sein als die Folge davon, daß „mit der Verdauung etwas nicht stimmt". Was sollen wir in solchem Falle tun? Wir mögen hinausgehen aus unserer Wohnung in die frische Luft und einen Dauerlauf machen, so lange wie wir können. Sagen wir doch nicht, daß diese Anregung zu einfach wäre, um irgendwie nützlich zu sein. Versuchen wir sie bei ein paar Gelegenheiten und sehen wir dann, wie nützlich sie ist!

Aber nehmen wir an, wir sind ein wenig zu zivilisiert geworden, und es stört uns, daß es etwas unvornehm sein könnte, vor anderen Leuten Dauerlauf zu machen, oder wir haben nicht genug Raum oder Zeit dafür; in diesem Falle sollten wir uns gerade aufgerichtet an einem luftigen Platz hinstellen und Luft holen, tief Luft holen. Dabei darf unser Denken nicht abschweifen. Seien wir uns des Atmens so bewußt wie irgend möglich. Wenn wir einatmen, sagen wir im Geiste zu uns: „Jetzt atme ich ein." Wenn wir ausatmen: „Jetzt atme ich aus." Wenn wir das einige Male tun, wird unsere niedergedrückte Stimmung anfangen, einer glücklicheren Platz zu machen; und wenn wir es länger fortsetzen, werden wir finden, daß unsere unerwünschte Stimmung völlig geschwunden ist.

2. Falls die Ursache für die Störung mehr geistig als körperlich ist, sei eine andere Kur — eine sehr einfache — empfohlen. Was für eine? Ein kleines Heft, worin Sie die besten Gedanken aus den Büchern festgehalten haben, die Sie gelesen haben. Nehmen wir an, Sie haben das Dhammapada gelesen und sind darin auf einen Vers gestoßen, der Ihnen sehr zugesagt hat. Sie haben gefühlt, daß Sie dadurch ein wenig erhoben worden sind; Sie haben gefühlt, daß Sie Ihren verlorenen Schwerpunkt wiedererlangt haben, und vielleicht können Sie auch in Zukunft bei der Wiederholung dieses Verses das gleiche fühlen. Notieren Sie ihn sich also. Sie mögen ähnliche Stellen in anderen Büchern finden. Man kann alles mit mehr oder weniger Nutzen lesen. Nehmen Sie nun dieses Notizbuch immer mit sich. Und wann immer Sie finden, daß entweder jemandes Lob oder Kritik Sie beunruhigt hat, Sie aus Ihrem inneren Schwerpunkt gerissen hat, machen Sie es sich zur Gewohnheit, nichts zu unternehmen, ohne Ihren Schwerpunkt wiederzuerlangen.

Ist es nicht wahrhaft erstaunlich, daß die Menschen so viel Kraft auf ihre äußere Reinlichkeit verwenden und so wenig auf ihre innere? Man trifft täglich Leute in der Bahn, die dann und wann einen Spiegel aus ihrer Tasche nehmen, ihre Halsschleifen zurechtziehen, einen Fleck im Gesicht abwischen und dann den Spiegel wieder in ihre Tasche stecken. Ich bin der Meinung, daß wir ohne diese Spiegel auskommen könnten, aber wir können nicht ohne ein Notizbuch auskommen, wie ich es empfehle. In der Gesellschaft mit einem unsauberen Gesicht umherzugehen, ist nicht schicklich; aber in der Gesellschaft mit einem unreinen Denken umherzugehen, ist gefährlich.

Daher, wenn wir finden, daß Gier, Ärger oder irgendein anderes unerwünschtes Gefühl uns in seinen Krallen hält, so sei das erste, was wir tun, daß wir uns zurückziehen. Wenn wir zu Hause sind, können wir uns in ein ruhiges Zimmer oder eine ruhige Ecke zurückziehen; wenn wir uns im Zuge oder auf einem öffentlichen Platz befinden, selbst dann können wir uns in uns selber zurückziehen. Jetzt sollten wir unser kleines Buch herausnehmen und es nicht nur mit unseren Augen, sondern mit unserem Herzen lesen. Lesen, lesen, lesen, bis wir sicher sind, daß wir unseren verlorenen Mittelpunkt wiedergewonnen haben. Haben wir ihn wiedererlangt, so wollen wir vorsichtig darauf achten, daß uns niemand in Zukunft in Unruhe bringen möchte.

3. Und ich möchte Sie bitten, auch Ihren Sinn für Humor zu entwickeln. Manchen Menschen ist er angeboren, andere können ihn entwickeln. Wissen Sie, was ich meine? Als ich in Europa war, ging ich eines Tages durch die Straßen Berlins. Einige Leute sahen mich wegen meines gelben Gewandes mit neugierigen Blicken an. „Stört Sie das gar nicht?" fragte mein Begleiter? „Nicht im geringsten. Diese Leute können bloß eine fremdartige Gestalt betrachten, ich dagegen eine ganze Menge."

Wenn wir uns in geeigneter Weise erziehen wollten, so könnten wir alltägliche Ursachen der Störung unseres Gemüts in Stufen zum geistigen Gleichgewicht verwandeln. Ein Mann hatte einen dummen Diener, der immer gerade das Gegenteil von dem zu tun pflegte, was ihm aufgetragen war. Wenn er die Schuhe bringen sollte, dann brachte er sicher einen Regenschirm, und wenn ihm befohlen wurde, ein Glas Wasser zu bringen, holte er stattdessen ein Tintenfaß. Eines Tages sah ihn ein Freund des Herrn und fragte diesen: „Warum hast du diesen dummen Diener behalten? Warum jagst du ihn nicht fort? Warum bezahlst du ihn für nichts?" — „Das ist gerade die Art Diener, wonach ich schon lange suche", war die Antwort. „Dieser Mann gibt mir genug Gelegenheit, meine Gemütsruhe zu verlieren, und versieht mich so mit günstigen Gelegenheiten, mich dahin zu erziehen, daß ich sie nicht verliere."

Jeder wird als ein selbstgezügelter Mensch gelten, wenn er nie Umständen begegnet ist, die ihn aus dem Gleichgewicht bringen könnten. Der wahrhaft ausgeglichene Mensch muß fähig sein, sein Gemüt unter allen Umständen in der Gewalt zu haben.

„So wie das harte Felsgestein
Vom Sturme nicht erschüttert wird,
So wird von Lob und Tadel nicht
Der weise Mann erzittern je",

sagt das Dhammapada.

Denjenigen, die beabsichtigen, obige Anregungen regelmäßig und ernsthaft zu befolgen, muß ich noch eine Warnung geben. Hüten Sie sich davor, daß gerade Ihre Versuche, das geistige Gleichgewicht zu erlangen, Ihnen nicht im Wege stehen. Es kommt manchmal vor, daß Menschen krank werden, weil sie überängstlich darauf bedacht sind, gesund zu bleiben. Wenn ein junger

Bursche es sich in den Kopf setzt, daß irgend etwas mit ihm nicht stimme, weil er noch keinen Bart hat — glauben Sie, daß er einen bekommen wird, wenn er sein Gesicht jeden Morgen reibt, oder durch ein anderes ähnliches Mittel? Nein. Das beste für ihn ist, regelmäßig geeignete Nahrung zu sich zu nehmen, seine körperliche Bewegung nicht zu vernachlässigen und nicht nur geduldig, sondern sogar teilnahmslos zu warten, bis der Bart erscheint.

Ebenso, wenn jemand geistiges Gleichgewicht haben möchte, so soll er davon abstehen, solche ängstlichen Anstrengungen zu machen, die denen des Jungen gleichen, der sein Gesicht reibt. Was er tun muß, das ist, seine „tägliche Nahrung" zu sich zu nehmen, seine „regelmäßige körperliche Bewegung", bildlich gesprochen, nicht außer acht zu lassen und sich um den Erfolg nicht zu sorgen. Die „tägliche Nahrung" würde in diesem Falle sein, daß man jeden Morgen einige Minuten beim Buddha verbringt. Man mag ein Kapitel aus dem Dhammapada oder eine Lehrrede aus der Mittleren Sammlung lesen. Ähnliche Lesungen aus anderen Büchern mögen zuweilen hinreichen. Und was ist die „regelmäßige Übung"? Eben dies, einen ernstlichen Versuch zu machen, den edlen Gedanken, den man morgens gelesen hat, während des Tages innerlich zu verdauen und in die Praxis umzusetzen, so gut man kann.

Und dann wird man nach und nach sichere und bestimmte Schritte auf dem Wege tun, der einen sogar bis zum Nibbana führen kann. (Maha-Bodhi, Märzheft 1936.)

Der Mittlere Pfad

K. F.

Als der Buddha sich nach seiner Voll-Erwachung in Uruvela entschlossen hatte, den mühevollen und undankbaren Weg des Wirklichkeitskünders zu beschreiten, begab er sich zu den fünf Mönchen, die ihm früher aufgewartet hatten und jetzt im Tierpark von Isipatana bei Benares weilten. Es gelang ihm, den inneren Widerstand, den ihm die Fünf entgegenbrachten, da sie an dem Büßer Gotama irre geworden waren, zu überwinden, und er belehrte sie über den Mittleren Pfad, der die beiden unedlen Extreme der Lebensführung vermeidet: die Hingabe an den Sinnengenuß einerseits und die Übung in selbstpeinigender Schmerzensaskese

anderseits. Diese erste Lehrrede des Buddha Gotama heißt in der Überlieferung Dhammacakkappavattana-Sutta, d. h. die Lehrrede vom Weiterrollen des Rades der Lehre. So wie vor ihm die früheren zur Wirklichkeit Erwachten, die früheren Buddhas, die Lehre von der Wirklichkeit jeweils gelehrt und das Rad der Lehre weitergerollt hatten, so auch der Buddha Gotama als der zur Zeit letzte in der anfangslosen Reihe der Voll-Erwachten.

Es ist ein Gesetz der Wirklichkeit, daß die Wahrheit, wie man so sagt, in der Mitte liegt, die beiden Extreme links und rechts überbrückt und oberhalb ihrer steht. Auch die Erfahrung des täglichen Lebens zeigt immer wieder, daß alle Extreme, d. h. alle bis aufs äußerste getriebenen Ein-Seitigkeiten höchstens für einige Zeit bestehen können. Nachdem eine Pendelbewegung nach der entgegengesetzten Seite stattgefunden hat, vielleicht auch mehrmals ein Hin und Her dieser Bewegung, tritt ein Zustand mehr oder weniger großer Ausgeglichenheit ein. Tatsächlich besteht der größte Teil unseres Lebens in einem Zustand der Ein-tönigkeit, den jeder Mensch auch als solchen empfindet, und den er meist durch Zerstreuungen gröberer oder feinerer Art zu unterbrechen sucht. Man bedenkt dabei nicht, daß man der Mono-tonie dadurch auf die Dauer nicht entgehen kann, daß auch die Zerstreuungen auf die Dauer eintönig werden, und daß man daher viel besser täte, die Monotonie des Lebens ganz bewußt ertragen zu lernen und damit zur Grundlage wahren inneren Fortschritts zu machen. Denn über Geduld und Langmut geht, wie das Dhammapada sagt, keine geistige Übung hinaus. Soviel Erdbeben und Hungersnöte, Kriege und Revolutionen, Verbrechen und Unglücksfälle es in der Welt gibt, so viel Hochzeiten, Geburtstage und sonstige Familien-, Vereins-, vaterländische und religiöse Festlichkeiten — solche Ereignisse nehmen doch nicht die meiste Zeit im Leben des Menschen in Anspruch. Der beste Beweis dafür sind die Zeitungen, die alle großen und kleinen Ereignisse von nah und fern erst zusammentragen müssen, um den Anschein zu erwecken, als würden sehr viele oder gar die meisten Menschen davon wirklich berührt. Wer keine Zeitung liest, merkt sehr bald, wie wenig die allermeisten dieser sensationell aufgemachten Ereignisse ihn persönlich angehen. Von den meisten erfährt er überhaupt nichts. Selbst Menschen, die, wie man so sagt, in ihrem Leben viel „erlebt“ haben, etwa Forschungsreisende, große Heerführer usw. bringen die meiste Zeit ihres Lebens nicht mit diesen sogenannten großen Ereignissen hin,

sondern müssen sie mit eintönigen und zum großen Teil sehr profanen Dingen ausfüllen. Auch ein Cäsar mußte einen großen Teil seines Lebens mit An- und Ausziehen, Essen, Trinken, Schlafen, Waschen und anderen Verrichtungen der körperlichen Reinigung verbringen. Und wenn er seine Kriege führte, so füllte auch dabei die meiste Zeit neben den genannten Verrichtungen eine gleichförmige und langweilige Tätigkeit aus, etwa Marschieren oder Ertragen von Strapazen usw., alles Dinge, die in erster Linie die Geduld in Anspruch nehmen. Von der Berufsarbeit der meisten Menschen brauchen wir gar nicht erst zu sprechen. Selbst bei gefahren- und ereignisreichen Expeditionen überwiegt die Monotonie des Alltags im Vergleich zu den im angenehmen oder unangenehmen Sinne aufregenden Erlebnissen. Und wie ist es bei dem Künstler? Abgesehen von dem befruchtenden Einfall, der sogenannten Idee, die eine Art Rauschzustand herbeiführen mag und den Antrieb zur „Produktion" gibt, und abgesehen vom ersten Entwurf des Kunstwerks, verlangt die meiste Zeit auch von ihm eine zähe, nüchterne, gleichförmige und ausdauernde Tätigkeit.

Lessing z. B. — um nur ein Beispiel unter vielen, auch unter den sogenannten Genies zu nennen — schreibt in einem Brief an seine spätere Frau: „Mir aber ist jetzt nicht selten das ganze Leben so ekel — so ekel! Ich verträume meine Tage mehr, als daß ich sie verlebe. Eine anhaltende Arbeit, die mich abmattet, ohne mich zu vergnügen, ein Aufenthalt, der mir durch den gänzlichen Mangel alles Umganges — (denn den Umgang, welchen ich haben könnte, den mag ich nicht haben) — unerträglich wird; eine Aussicht in das ewige liebe Einerlei — das alles sind Dinge, die einen so nachteiligen Einfluß auf meine Seele und von der auf meinen Körper haben, daß ich nicht weiß, ob ich krank oder gesund bin." Lessing war damals 43 Jahre alt, also in den sogenannten besten Jahren.

Da der „geniale Einfall" sich nicht nach Belieben kommandieren läßt, sondern eigen-sinnig aufspringt, ist ein programmmäßiges Produzieren von Kunst so zweifelhaft, weshalb ja dann auch die meisten Künstler sich mit künstlichen Mitteln Stimmung zu machen pflegen, wobei insbesondere auf der Bühne der Alkohol eine bedeutende Rolle spielt.

Das Kapitel des Stimmungmachens ist sehr lehrreich, läßt sich hier jetzt aber nicht weiter ausführen. Es ist ein Kapitel für sich.

Man mag dem entgegenhalten, daß Zeiten der großen Erlebnisse, besonders der freudigen, in der Erinnerung ein Vielfaches

monoton dahinfließenden Jahre wiegen, und daß der Mensch erlebnisarmen und -leeren Zeiten mit seinen Erinnerungen zu :n vermag. Das ist zum Teil richtig. Aber dabei ist zu be- ten, daß erstens auch die schönsten und wertvollsten Er- rungen nicht imstande sind, die Gleichförmigkeit des Alltags rnd zu verschönern und wertvoll zu machen, ganz abgesehen on, daß auch die Erinnerung an schwere und leidvolle Erleb- : sich geltend macht; und zweitens täuscht sich ein Mensch, der ntlich von Erinnerungen lebt, durch Illusionen über das wahre en des Lebens hinweg oder versucht doch, sich darüber hin- zutäuschen, so lange es geht.

Kein Mensch kann dauernd oder auch nur für längere Zeit egeisterung leben, so wenig wie er dauernd oder für längere : in Trübsal leben kann. Goethe sagt: „Begeisterung ist keine ingsware, die sich einpökeln läßt auf Jahre." Wer versuchen lte, so zu leben, der würde den Verstand dabei verlieren oder ben. Wer dauernd in „gehobener Stimmung" ist, dessen geistige ktionen sind nicht in Ordnung. Unsere Irrenhäuser bieten ng Beispiele dafür. Es gibt eine gewisse Art von Geistes- örten, die sich ständig in „gehobener Stimmung" befinden. stverständlich kommen auch sie einmal in das andere Extrem, bsinn oder Schwermut, leider aber finden sie nicht den aus- ichenen Gemütszustand des Gleichmuts. Ihre Krankheit be- t geradezu darin, daß sie die Mittlere Stimmung nicht finden nen.

In gedanklich-intellektueller Hinsicht finden wir dasselbe etz. Dr. Dahlke hat in unübertrefflicher Weise immer wieder igt, daß die Wirklichkeitslehre des Buddha zwischen und ober- der beiden gedanklichen Extreme des Glaubens an ein nszendentes, der Glaubensreligionen einerseits und der materia- schen Auffassung anderseits steht. Ich möchte hier noch auf dritte Art hinweisen, wie die Buddhalehre sich als der Mitt- Pfad erweist, nämlich das Verhältnis zwischen dem Bewußt- und dem, was man heute mit dem Unbewußten bezeichnet. dhistischer Einsicht nach ist der Körper mit seinen dunkel- haften Anlagen, die sich für den Menschen in fünf Sinnes- nögen aufteilen, dieses sogenannte Unbewußte, das für jedes ewesen aus anfangslosem Wirken stammt und in Abhängigkeit Bewußtsein zur gegenwärtigen Daseinsform sich entwickelt Wenigstens kann man in großen Zügen so sagen.

Man kann die Lebensweise des modernen westlichen Menschen in Europa und Amerika mit einem Wort als Begriffskult bezeichnen. Manche Leute behaupten, das Christentum sei daran schuld, daß der westliche Mensch so übermäßig Begriffs- und Willensmensch geworden sei, daß er mit andern Worten die ganze Welt nach seinen Wünschen umzugestalten sucht. Wie weit das richtig ist, mag dahingestellt sein. Sicherlich ist mindestens ebensosehr wie das Christentum die ursprüngliche Neigung des westlichen Menschen zu diesem Begriffskult die Ursache für die Entwicklung, die wir hier sehen, und die sich im Verhältnis des einzelnen Menschen zu sich selber darin kennzeichnet, daß er die Fühlung zu sich selber verloren hat. Der westliche Mensch hat keine Fühlung zu seinem sogenannten Unbewußten mehr.

Ganz deutlich sehen wir das in der Art, wie er sich zur Krankheit stellt. Es ist immer wieder erstaunlich, wie wenig der heutige Mensch im wirklichen Sinne von sich selber weiß. (Ich möchte hinzufügen, daß dieses wirkliche Wissen von sich selber mit Anatomie wenig oder nichts zu tun hat.) Wie wenig weiß der Mensch von heute, was ihm gut tut und was ihm schadet. So sieht man z. B. immer wieder, daß Menschen, die ihrer Anlage nach durchaus gesund sind, im besten Alter infolge zu üppiger Nahrung zwar rund und kräftig und vorläufig noch „wie das blühende Leben" aussehen, aber schon in ihren jungen Jahren fehlt es am wichtigsten, an der richtigen Verdauung. Man muß wissen, daß für ein glattes Funktionieren des Lebensvorganges, körperlich betrachtet, die geregelte Ausgabe wichtiger ist als die Einnahme, die Verdauung wichtiger als die Nahrungsaufnahme, oder allgemein ausgedrückt: das Loslassen wichtiger als das Ergreifen und Festhalten, wie ja beim ganzen Lebensvorgang überhaupt. Das Abstoßen der Schlacken aus dem Körper ist ja eine Form des Loslassens; und Menschen, bei denen dieser Vorgang nicht richtig funktioniert, drücken damit körperlich-symbolisch aus, daß ihnen das Festhalten wichtiger ist als das Loslassen, daß sie also das wichtigste Gesetz des menschlichen Lebens nicht verstanden haben. Anstatt nun da einzusetzen, wo einzig der richtige Einsatzpunkt ist: bei der Nahrungsaufnahme, indem sie in erster Linie die Nahrungsmenge einschränken und außerdem die Art der Nahrung zweckmäßiger einrichten, nehmen sie ihre Zuflucht zu groben Abführmitteln, die den Mangel zwar vorübergehend beheben, auf die Dauer aber verschlimmern und eine dauernde Ver-

giftung des ganzen Organismus herbeiführen. Man hat deshalb nicht mit Unrecht das Schlagwort geprägt: „Der Tod sitzt im Darm."

Das Schlimmste ist, daß die Menschen eine Belehrung hierüber nicht annehmen, wenn sie schon einmal Gelegenheit dazu haben, sich belehren zu lassen. Es wäre verhältnismäßig leicht, ihren Organismus richtig in Gang zu halten, wenn sie den angedeuteten Weg gehen würden. Aber das ist unbequem, denn es fordert Verzicht auf gewohnte Genüsse und Selbstüberwindung. Besonders schlimm ist es, wenn zu der reichlichen Nahrungsaufnahme noch Mangel an körperlicher Bewegung hinzukommt.

Ein sehr lehrreiches Beispiel hörte ich vor einiger Zeit. Ein Herr in mittleren Jahren aus sogenannten guten Verhältnissen, Generaldirektor irgendeiner Gesellschaft, ist bei seiner sitzenden Lebensweise und infolge zu reichlicher Nahrungsaufnahme sehr dick geworden. Alle seine Wege legt er natürlich mit dem Auto zurück; denn wer wird noch zu Fuß gehen, wenn er ein Auto hat! Als ein Bekannter von mir ihm den guten Rat gab, seine Nahrung etwas zu reformieren, lehnte er das lachend ab. Der andere meinte: „Ich möchte wohl sehen, wie Sie das Stück bis zum Bahnhof (etwa fünf Minuten) im Dauerlauf machen." Darauf lachte der dicke Herr und sagte ganz entrüstet: „Aber wer macht denn das heute noch. Wozu habe ich denn mein Auto!" Mein Bekannter erwiderte: „Warten Sie nur noch zehn Jahre, dann werden Sie sehen, was Sie für Beschwerden haben." — „Nun, dazu sind ja die Ärzte da", war die Antwort.

Das ist ein trauriges Maß von Wirklichkeits- und Lebensfremdheit. Als Gegenbeispiel möchte ich einen alten Herrn anführen, der durch die Buddhalehre auf die rechte Art des Denkens und der Lebensführung gebracht wurde. Vor 8—10 Jahren wurde dieser Herr schwer krank, und man vermutete Magenkrebs. Durch große Selbstbeobachtung und Achtsamkeit, Herabsetzung der Nahrungsmenge auf das geringste Maß und Ausgleichung der Art der Nahrung, vor allem auch durch gründlichstes Kauen, ferner durch regelmäßige, ausreichende, ja reichliche Spaziergänge, ständige Gedankenzucht und Beruhigung des Gemüts ist er über die schwierige Klippe hinweggekommen und fühlt sich heute mit 66 Jahren glücklicher als jemals früher. Das verdächtige Geschwür ist zwar immer noch da, macht sich aber nur bei einem Fehler in

der Nahrungsaufnahme oder in der sonstigen Lebensweise als Warner bemerkbar.

Der Mensch des Westens glaubt, mit seinem Willen allein könne er nach Belieben über sich, insbesondere seinen Körper, verfügen, so wie er glaubt, über die Umwelt verfügen zu können. Kein Wunder, daß solche Denk- und Lebensweise zum geistigen oder körperlichen Zusammenbruch führt, wie sie auch im Zusammenleben der Menschen zu Zusammenbrüchen führen muß, wenn die einzelnen Menschen hier nicht die Wendung in sich selber vollziehen.

Es fehlt uns, besonders den Menschen der Großstadt, die Neigung und Fähigkeit, in uns selber hineinzuhorchen und in der Außenwelt auf die Möglichkeiten zu warten, die „günstige Stunde" zu beobachten. In seinem letzten Vortrag auf der Eranos-Tagung in Ascona führte der Münchener Psychiater Dr. Heyer ein sehr schönes Beispiel für dieses Abwarten und Hinhorchen an. Es handelte sich um den Erwerb eines Grundstückes in der Nachbarschaft einer Bäuerin, mit der Heyer und seine Familie gut befreundet sind. Er bat also die Bäuerin, bei Gelegenheit mit dem Eigentümer des Nachbargrundstücks, dem Ottbauer, zu sprechen. Schon diese Anbahnung von seiten Dr. Heyers erforderte Geduld und Takt. Der Bauer hat immer noch ein feineres Gefühl für die Notwendigkeit des Abwartens des geeigneten Zeitpunktes als der Stadtmensch. Er behandelt solche Dinge nicht einfach darauflos, sondern auf Umwegen. Die Bäuerin antwortete auch nicht einfach: „Ja, ich werde es tun", sondern sie drückte sich sehr vorsichtig bedingend aus: „Ja, weißt du, wenn der Ott mal auf seinem Radl vorbeifährt, und wenn ich dann grad' nausschau und seh' ihn, dann ruf' ich ihn an. Und wenn er dann gute Laune hat und es mag, red' ich mit ihm."

Ein anderes Beispiel, das die Fühlung des Menschen zu sich selber betrifft, führt Dr. H. ebenfalls an. Es handelt von einem Indianer aus alter Zeit, der in Gefahr war, seinen Feinden in die Hände zu fallen. Auf der Flucht versagten die Füße ihm den Dienst. Er herrschte sie an und befahl ihnen, weiterzulaufen, aber sie weigerten sich und warfen ihm vor, daß er seinen Kopf jeden Tag pflege und mit Öl salbe, sie, die Füße, aber vernachlässige und nie bedächte. Der Indianer erwiderte ihnen: „Wenn ich jetzt in die Hände meiner Feinde falle, so tragen sie meinen Kopf als Skalp mit großen Ehren in ihrem Lager umher, euch aber werfen

sie den Hunden zum Fraß vor.“ Darauf liefen die Füße weiter, und der Indianer wurde gerettet. Die Indianermütter pflegten diese Geschichte ihren Kindern früher zu erzählen, um sie zum rechten Achtgeben auf den eigenen Körper zu erziehen. Heute sind auch sie vom Strom der Zivilisation größtenteils mit ergriffen.

Der Körper des Menschen ist bis zu einem gewissen Grade seinen besonderen Gesetzen unterworfen, physikalischen Gesetzen, die kein noch so starker Wille außer Kraft setzen kann. Wenn man z. B. im Sommer erhitzt ist und baden will, muß man notgedrungen die allmähliche Abkühlung erst abwarten, ehe man ins kühle Wasser geht. Mit dem Willen ist da nichts zu machen. Nichtbefolgung dieser Regel hat schon oft Herzschlag und Tod zur Folge gehabt.

Uns heutigen Menschen wird es nun wenig liegen, buchstäblich so wie der Indianer mit unseren Gliedmaßen zu verfahren. Auf die Form kommt es aber auch nicht an, sondern auf den Sinn. Und der Sinn ist: wir dürfen uns nicht schlechthin als Herrn unseres Körpers und unserer geistigen Tätigkeiten oder Funktionen aufspielen. Wir müssen vielmehr „betrachtend und wieder betrachtend“ uns als Spiel von fünf Greifegruppen kennenlernen, wie der Buddha es ausdrückt. Wir müssen lernen, Rücksicht zu nehmen ebenso auf die Außenwelt wie auf die körperlichen und geistigen Gegebenheiten unserer eigenen sogenannten Persönlichkeit. Das heißt keineswegs, daß wir diesen Gegebenheiten unserer eigenen Person bedingungslos nachgeben sollen. O nein! Wir sollen jedoch lernen, zu beobachten, was für Regungen in uns aufsteigen, diese dann als gut oder ungut, nützlich oder schädlich beurteilen und dann uns bemühen, sie je nachdem zu behandeln, gute Regungen zu fördern, üble zum Schwinden zu bringen. Auf welche Weise wir der üblen Dinge Herr werden, das kommt darauf an. In der Lehrrede vom Zuruhekommen der Gedankenregungen (Vitakkasanthana-Sutta, Majjh. 20) zeigt der Buddha, wie die unguten, üblen Gedanken zur Ruhe zu bringen sind, d. h. Gedanken der Gier, des Hasses und Übelwollens und des Wahns. Da heißt es, man soll einen guten Gedanken, eine gute Vorstellung an die Stelle der üblen setzen, also eine Vorstellung des Entsagens, des Wohlwollens oder der Klarheit über die restlose Vergänglichkeit aller Formen des Lebens. Gelingt das nicht, dann soll man sich das Elend vor Augen führen, das mit den üblen

Regungen verbunden ist. Oder man soll ihnen keine Beachtung schenken, sie der Reihe nach stückweise auflösen oder schließlich als letztes Mittel Gewalt anwenden: mit zusammengepreßten Zähnen, die Zunge an den Gaumen gelegt, soll man die üblen Gedanken unterdrücken.

Welches Verfahren am besten hilft, das muß man von Fall zu Fall selber versuchen. Es ist jedoch klar, daß diese Arbeit ein Maß von Achtsamkeit uns selber gegenüber erfordert, das wir bei unserer Lebensführung und unseren Fähigkeiten vorläufig nur vorübergehend aufbringen können. Die Anweisung, die der Buddha hier gibt, ist ja freilich auch für die Mönche bestimmt, also Menschen, die ihre ganze Kraft für diese Arbeit einsetzen. Das ändert aber nichts daran, daß auch wir den Stachel der ungelösten Aufgaben in uns tragen, und daß wir immer wieder versuchen müssen, sie zu lösen, so gut wir können. Dabei nun das richtige Maß der Anstrengung zu finden, den richtigen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, ist sehr wichtig. Es geht praktisch nicht einfach so, daß man sagt: „Ich will keine üblen Vorstellungen haben. Schlechte Gedanken dürfen bei mir nicht aufsteigen, viel weniger sich in die Tat umsetzen. Wer so verfahren wollte, der würde sich gewaltig über sich selber täuschen. Dem Mönch Udayi hält der Buddha vor, daß es nicht in der Macht des Menschen steht, selbstherrlich zu befehlen: „So oder so soll mein Körper sein, oder so soll er nicht sein; so oder so sollen meine Empfindungen, Wahrnehmungen, Begriffsbildungen, soll mein Bewußtsein sein.“ Und zwar deshalb nicht, weil das sogenannte Ich, der Ichbegriff, auf einem Wahn, einem Nichtwissen beruht. In Wirklichkeit ist der ganze Lebensvorgang, der sich selber aus Nichtwissen über sich nur Ich nennt, ein Wachstums- und Ernährungsvorgang, der sich in Abhängigkeit von Vorbedingungen vollzieht seit Anfangslosigkeit, von Augenblick zu Augenblick auf die Nahrungsanregungen aus der Außenwelt sich richtet und damit selber sein Schicksal schafft, indem die Regungen des Lebensdurstes beim Ergreifen der Außenwelt sich im Körper „verfleischen“, zum fleischlichen Niederschlag werden. Das bedeutet immer wieder neue Unsicherheit, immer wieder neues Leiden. Soll das aufhören und wahre Sicherheit eintreten, so muß eine Änderung im Verhältnis zu den Nahrungsanregungen aus der Außenwelt stattfinden, zu den Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäcken, Berührbarkeiten und Begriffen oder Gedanken, die auf uns immer wieder ein-

strömen. Der gesamte Lebensvorgang muß umgewandelt werden, d. h. ich muß meine bisherige Lebensweise allmählich ändern, nämlich von dem bisherigen Ergreifen und Festhalten zum Nichtmehrergreifen und Loslassen. Das geschieht, indem ich mich zunächst in praktischen Übungen der Zucht übe. Dies war bei den Mönchen, denen der Buddha die erwähnten Anweisungen erteilte, selbstverständliche Voraussetzung.

Wie nun aber, wenn wir bei den Übungen der Zucht immer wieder Mißerfolge erleben? Wir wissen sehr gut, daß wir uns üben müssen in Enthaltung von Lebensberaubung, Enthaltung vom Nehmen des Nichtgegebenen, Enthaltung von unreinen Begierden, Enthaltung von unwahrer Rede, verleumderischer Rede, scharfer Rede, leerem Geschwätz, Enthaltung von berauschenden Getränken. Wenn aber bestimmte Neigungen in uns so stark sind, daß sie immer wieder durchdringen? Dann müssen wir eben immer wieder aufs neue anfangen. Auf keinen Fall dürfen wir den Mut verlieren. Bedenken wir doch, daß wir jetzt das Ergebnis *anfangslosen Wirkens* sind. Seit Anfangslosigkeit treibt das immer alte und immer wieder neue Spiel der Greifegruppen, vom Nichtwissen getrieben, aus dem der Lebensdurst immer wieder neu emporwächst, sein leidvolles, nie befriedigendes Spiel in allen Höhen und Tiefen des Samsara, der Welt der Lebewesen. Seit unausdenkbaren Zeiten saugt der „Kosmos" uns an mit seinen gewaltigen Reizen, und wir verfallen ihm immer wieder aus Mangel an Achtsamkeit uns selber gegenüber. Wir brauchen uns daher nicht zu wundern, wenn die ungeheure Fessel des Lebensdurstes nicht in ein, zwei, drei, ja zehn und zwanzig Jahren schwindet. Dazu bringen wir die Vorbedingungen nicht mit, und es fehlt uns auch die dazu notwendige Umgebung, was beides wiederum zusammenhängt. Wollten wir hier mit Gewalt allein gegen uns selber vorgehen, so könnte das Ergebnis sehr übel werden. Innere Zerrissenheit mit Verzweiflung und ihren üblen Folgen drohen uns ebenso, als wenn wir umgekehrt unserem Triebleben, unseren Wünschen, dem Unbewußten freies Spiel lassen wollten. Vielmehr heißt es hier zugleich klug und behutsam wie auch tatkräftig vorzugehen. Wahrlich eine Arbeit, die viel Geduld, Mühe, Erfahrung, Beweglichkeit und Zeit kostet. Darin liegt die gewisse Berechtigung dafür, wenn der Psychoanalytiker Prof. Jung in Zürich betont, man müsse innerlich geschehen lassen können und nicht dauernd mit vorgefaßten Begriffen das Spiel des Unbe-

wußten stören. Auf welchem Wege man im einzelnen Fall weiterkommt, ob mit dem „Innerlich-Geschehenlassen" oder mit Anwendung der Willenskraft, oder mit anderen Worten: ob man besser dem Unbewußten mehr die Zügel schießen läßt und es lediglich mit klarem Bewußtsein in seinen symbolhaften Äußerungen beobachtet, oder ob man sich selber begrifflich-willensmäßig „befiehlt", das muß man selber versuchen. Feste Regeln gibt es dafür nicht. Hier nicht einseitig ins Extrem zu gehen, sondern den Mittleren Pfad zu finden, ist zwar schwer, aber die wahrhaft sich selber lohnende Aufgabe, deren Lösung die Lösung des Lebensrätsels und damit die Auflösung alles Leidens ist.

Als Kenner und Lehrer der Wirklichkeit hat der Buddha stets beiden Richtungen Geltung getragen. Die ganze buddhistische Entwickelung ist ja das Streben, die unbewußten Triebregungen durch Schärfung des Wissens von sich selber allmählich aufzulösen. Nicht durch bloße gewaltsame Unterdrückung, sondern durch eine ausgeglichene Anwendung verschiedener Mittel, deren jedes für sich nie ins Extrem getrieben werden darf. Gefühl und Verstand, Anspannung und Entspannung müssen sich die Wage halten, wobei allerdings zu bemerken ist, daß für den meist „überspannten" Europäer vor allem eine allmählich durchgeführte Ent-Spannung das Wichtigere ist.

In der Lehrrede „Verunreinigung" (Majjh. 128) spricht der Buddha von seinen eigenen Erfahrungen zur Zeit, als er noch um die Voll-Erwachung rang. Er schildert, wie einmal zu starke Anspannung die richtige Vertiefung und damit den Weg zur Voll-Erwachung verhinderte, ein andermal zu starke Lockerung der Kraft.

Der Mensch des Westens weiß von solcher Arbeit an sich selber kaum etwas, viel weniger von dem richtigen Abwägen zwischen Bewußt und Unbewußt. Für ihn gibt es in der Hauptsache nur die Überspannung des Willens. Darin liegt die Berechtigung für die erwähnte Lehre Prof. Jungs. Jedoch geht Jung zu weit, was sich aus seiner persönlichen Stellung zum Leben erklärt, indem er das Leben als einen Wert an sich ansieht.

Nachdem wir vom Buddha belehrt sind, wissen wir (was wir früher schon mehr oder weniger deutlich ahnten), daß alle Gestaltungen vergänglich sind, daß alle Gestaltungen leidvoll sind und daß alle Zustände ohne ein ewiges, verharrendes Selbst sind.

großem Boot. Noch ist der Thera vom Almosengang nicht zurück. Pünktlich 5 Minuten vor ½8 Uhr kommt er. Nur die Reissuppe mit ihren fünf wohltätigen Eigenschaften nehmen wir zu uns, „da es wohl nur Reis geben kann", wie wir ermahnt werden. Auf dem Boot des Gastgebers untergebracht, alle sechs Mann, geht es dem Land zu, wo wir schon erwartet werden. Alle Mönche der andern Klöster sind bereits mit der Almosengabe versehen. Im luftigen, völlig neuen Haus sind mit liebevoller Hand noch Plätze für uns bereitet, auf breiter Matte ein weißes Tuch, darauf ein größeres Kissen. Zum Mundspülen und zur Säuberung der Hände erst ein Napf mit Wasser, vorher schon, beim Betreten des Hauses, auch die Fußwaschung und von da mit bloßen Füßen auf weißer Leinenunterlage, die nur der Mönche Füße berührt.

Daß es vielleicht nur Reis gibt, ist diesmal wie meist bei solchen Dāna-Essen nur die weise Mahnung, nie „Etwas" zu erwarten.

Jeder bekommt nun eine Telleranordnung in drei Etagen. Zuunterst der Reis mit Gemüse, das beim Essen mindestens zehnmal ergänzt wird, dann der Teller mit Gebäck, Süßigkeiten, Früchten, und als Abschluß noch ein Teller mit erlesenen Früchten wie Datteln und Trauben. Als Einlage dicke Milch mit braunem oder weißem Zucker oder Honig. Als letztes eine Tasse Milchkaffee.

Was macht da ein edler Jünger des Erwachten?

Schon auf dem Wasserweg weilen seine Gedanken beim Spruch: ein Mensch, der immer besonnen ist, der bei der Mahlzeit Maß zu halten weiß, der hat nur geringe Schmerzen, langsam altert er, die Lebenskraft bewahrend. Dann wünscht er gemäß der Weisung des Meisters den Spendern alles Gute und reiche Früchte für ihre Gabe. Beim Anblick der Speisen spricht er sich aufmerksam und eindringlich nochmals den Spruch vor, der langsames Altern und geringe Schmerzen verheißt, und beginnt den ersten Bissen mit dem Gedanken, der ihn dann auch nicht mehr während des Mahles verläßt: Essen und Trinken ~~endet in Kot und Urin.~~ geht den Weg alles Irdischen.

Bereits um ¾9 Uhr sind wir wieder in unserer Klause. Ich nehme mein Englisch vor und lese danach einige Lehrreden aus dem Fünferbuch des Anguttara-Nikaya. Um ¾11 Uhr geht es zum Baden, woran sich das zweite Mahl anschließt, das bis 12 Uhr beendet sein muß. Die halbe Stunde zwischen dem Baden

und dem Essen dient der Betrachtung: Mettā-Übung, Betrachtung und Verehrung des Buddha, der Lehre und der Jüngerschar im Auf- und Abwandern. Dabei beobachtet man den hochgerichteten Körper: so schritt einst der Meister, so setzte er die Füße, die Hände bewegten sich langsam im Rhythmus des Schreitens, in Gelassenheit, Ruhe, Frieden, Gleichmut, abgestorben dem Vielerlei der Sinne, losgelöst von der Welt, Freund aller Wesen.

Die Klosterglocke ruft zur zweiten Mahlzeit. Die Gedanken werden auf den Spruch gelenkt: ein Mensch, der immer besonnen ist ...

Die Palistunde fällt aus. Es geht also gleich zur zweiten Insel. Dāna, Hitze und manche Anstrengung lassen den Körper seine Rechte verlangen. Also ausruhen in „Löwenlage". Nach einer Stunde werde ich bewußt aufwachen und sofort aufstehen.

Völlig frisch und klar nehme ich nun die laufende Arbeit vor, Dahlkes „Buddhismus als Wirklichkeitslehre und Lebensweg". S. 51, die vorhergehenden und die folgenden Seiten zeigen mir nun wieder den Überblick des Weges, den tiefsten Kern der Lehre, in einfachen Sätzen dargelegt, wie sie nur ein Dahlke meißeln konnte. Was man als Leiden aufzufassen hat, warum das Leiden immer wieder da sein mußte, worin das Leiden wurzelt, wie diese Wurzel, das Greifen, im Nicht-mehr-Greifen, im Entsagen sich meistern läßt. Wie das Spiel der fünf Greifegruppen, durch diesen geschickten Regisseur, den Durst, gespielt, uns diese traurige Komödie aufzwang, eine ewige Tragikomödie, in der der „Held" nur in Qual und Not und Tod taumelte, weil die Lust, der Haß, der Wahn ja etwas Herrliches, etwas Wunderbares schienen.

Und da kommt nun der größere Sieger, der größere Regisseur, und besiegt den Durst und seine Schauspieler. „Leiden im Buddhismus ist nicht Leiden im landläufigen Sinne, sondern es ist die Verungleichheit (mir noch dunkel), die Ergänzungsbedürftigkeit, wie sie das Wesen jedes Ernährungsvorganges ausmacht. Das Greifen mit seiner hungrigen Sucht, das ist Leiden. Die fünf Greifegruppen sind Leiden. Sie sind aber auch die Persönlichkeit selber."

Alles am Leben restlos bloße Leidensmasse. Wenn aber Leben restlos Leiden, dann setzt die Wandlung ein. Mit dieser Einsicht drängt alles zum Entkommen, zum Aufhören. Greifen das einzige Ding, das aufhören kann. „Kraft (im metaphysischen

Sinne des Glaubens) kann nicht aufhören; Stoff (im physischen Sinne der Wissenschaft) kann nicht aufhören. Beide sind zur Ewigkeit verdammt. Greifen aber kann aufhören, weil es eine wirkliche Kraft, eine Kraft von Fleisch und Blut ist, die, um dazusein, immer wieder neue Nahrung nehmen muß. Wirklichkeit beweist sich durch sich selber, indem mit der wirklichen Einsicht der Drang zur Verwirklichung des Erkannten einsetzt. Daß die Aufhörbarkeit wirklich erkannt ist, das beweist sich darin, daß sie den Drang zum Aufhören in sich trägt."

Nicht mehr Erleb des Glaubens, nicht mehr Beweis der Wissenschaft; „von jetzt ab steigt kühl, still, aber unwiderstehlich die Frage auf, die mahnende: Sollte es nicht endlich ein Ende haben mit diesem Fressen! ... Dieser Gedanke, gehegt und gepflegt, zum Wachsen, zum Reifen gebracht, der schafft das Überdrüssigwerden ... Der Nibbana-Gang hat eingesetzt. Was ist Nibbana? Es ist Verlöschen. Es ist das Aufhören von Lust, Haß und Wahn, d. h. es ist das Aufhören der Greifesucht."

So weit war ich gekommen am 6. März 1936, einem der vielen Tage dieser fünf Monate des Hierseins, ein Tag der Früchte — der Früchte unseres jahrelangen Zusammenarbeitens. So hat Deine Geduld, Deine Langmut und die gute Gesinnung auch unserer weiteren Freunde so manches zu diesen Früchten beigetragen.

Wir besuchten heute unseren neuen Kranken ... (Lungenkatarrh). Ein weiterer Kranker, vier Jahre hier Mönch gewesen! Malariafieber. Seit einigen Tagen half er, wie schon öfters, in der Küche, mag auch Lebensmittel gestiftet haben; jetzt hat es ihn erwischt. Das Fieber kann sich aber legen. Nur die Tragik im Ausscheiden aus dem Sangha! Er ist jung, so 25—28 Jahre, heller Kopf, tut überlegen — sicher reut es ihn. Dann kommt da der Bruder des Besitzers dieser Insel manchmal die Palmblätter sammeln, eine etwas längere Figur, gekrümmter Rücken, Brustkasten flach, schiebender Gang. Er sieht durchs Fenster, spricht nichts, manchmal erscheint eine Andeutung von einem Lächeln aus tiefer Überlegenheit mit Augen eines Wissenden. Dieser Mensch mit seinem bedächtigen, langsamen Gang, in sich versunken, dann wieder mit seinem Hackmesser mit sicherem Hieb die langen Blattstiele trennend, die Schultern voll Stiele ladend, dabei mit dem rechten Fuß weitere Stiele hochhebend, dieser Mann mit dem Haarknoten am Hinterkopf und dem hängenden Schnurrbart —

er erinnert mich immer an den Kaufmann R. in ..., den ich als Stift mit seiner Lungenschwindsucht so losziehen sah von einer Welt in die andere.

So dienen mir solche Gestalten zur Besinnung — alles Figuren, die tanzen müssen durch Geburt und Sterben, Jammer und Verzweiflung, weil sie das Leben schön finden; die nicht sehen, daß sie sich selber belügen und betrügen mit ihren Idealen, Wünschen und Neigungen.

Manchmal bemerkt man bei ihm ein Erstaunen, wie die Menschen dieses Leben führen können, diese Mönche: ohne Wünsche, ohne Vergnügen, dauernd nur in ihrer Klause lesend, schreibend oder in irgend etwas versunken. Auch Neid scheint manchmal das Gesicht des Besuchers zu zeigen — man muß ja auch Neid erregen: Wohnung frei, Kleidung, Essen und manches andere.

„Wovon doch leb' ich nur, wo find' ich Nahrung mir,
Bin übel ausgeruht, wo halt' ich heute Rast";
Gedanken also nachzuhangen sorgenhaft
Vergeß er kühn, der hausentwohnt als Wanderer schweift.
(Suttanipata 970.)

Verübeln darf kein Starker fünf der Übel,
Wer da als Mönch gesammelt lebt, gezügelt:
Nicht Mücken, Fliegen nicht und keine Schlangen,
Der Menschen nicht und nicht Vierfüßer Anstoß. (964.)

Ergreift ihn Fieber, reißt an ihm der Hunger,
In Frost und Gluten bleib' er gleich geduldig.
Er wird es oft empfinden also, heimlos,
Und soll die Kraft erkämpfen zum Ertragen. (966.)

Gegen 11 Uhr ist der Tageslauf im Kloster zu Ende.

Abend im Kloster

Während sich im nahen See zwischen ragenden Kokospalmen das Abendglühen ferner Wolken spiegelt, senkt sich die Dunkelheit über das Kloster. Weiß leuchten die Dagoba, die Schreinhalle und die Wohngebäude um den freien Rasenplatz. Der Buddha-Schrein wird nun geöffnet. Lichter glänzen golden auf, ein leiser Duft

von Weihrauch und Blumen zieht herüber. Als wir in die Halle eingetreten sind, reicht man uns in einem Korb weiße und gelbe Blüten, die wir auf die Marmorplatte vor dem Buddha ausstreuend darbringen. Wir erheben die flach zusammengelegten Hände zur Stirne und lassen uns auf die Knie nieder, dreimal mit der Stirn den Boden berührend.

„Buddham saranam gacchāmi".

Durch die dämmerige Vorhalle treten wir in den Abend hinaus: im klaren Silberlicht des beginnenden Mondes ragt vor uns bläulichweiß die Dagoba auf, umgeben von vier kerzen- und blumengeschmückten Altären. Mit zusammengelegten Händen schreitet man rechts herum, streut Blüten und verehrt knieend.

„Dhammam saranam gacchāmi".

Gleich dem Stupa erhebt sich die umfassende Kuppel der Lehre, breit und fest aufruhend auf den drei Stufen Zucht, Vertiefung, Wissen, gekrönt mit dem Altar, auf dem das „Ich" geopfert wird um der höchsten Befreiung willen: das Nirwahn.

Von der Halle her ertönt das monotone Psalmodieren der Hersager:

„. . . ditthā vā ye vā aditthā
ye ca dūre vasanti avidūre
bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhitattā"

(Die sichtbar sind und unsichtbar,
Die ferne sind, und die mir nah,
Geborene und entstehende,
Die Wesen alle mögen glücklich sein.)

Von allen Seiten kommen nun auch die Mönche mit Lampen über den Platz zum Schrein, um ihre Verehrung zu bezeugen.

Breit schattet über uns der Bodhi-Baum: auch hier in überdachten Steinnischen flackernde Öllämpchen, Blüten, Weihrauch und kleine Lichte.

„Sangham saranam gacchāmi".

Möge sich wie der heilige Baum mit den Altären nach den vier Weltgegenden auch der Orden des „Siegreich Vollendeten" gleich einem schützenden Dach über die Wesen breiten.

Unter dem Bo-Baum, vor der Dagoba und in der Halle knien verehrend die Mönche. Auch von der anderen Seite des Platzes ertönt monotone Liturgie:

> „Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa" (Verehrung ihm, dem Erhabenen, dem Ehrwürdigen, dem Vollerwachten).

Der Mond wirft die Schatten der Palmenkronen auf die weite Rasenfläche, und im Geiste höre ich den Erhabenen zum Ananda reden: „Aber nicht eben, Ananda, insofern wird der Vollendete wertgehalten oder gewürdigt, geachtet oder geehrt und gefeiert. Wer da, Ananda, als Mönch oder Nonne, als Anhänger oder als Anhängerin der Lehre lehrgemäß nachfolgend ausharrt, auf dem geraden Pfade vorschreitend der Lehre gemäß wandelt: der wertet und würdigt, achtet und ehrt den Vollendeten mit der höchsten Ehre."

*

Vorstehende Skizze sendet uns Herr P. Sch., der ebenfalls Anfang dieses Jahres nach Ceylon gegangen ist, um in den Sangha einzutreten, nach einem Besuch bei Rev. Ananda Kausalyayana im Vidiyalankara Pirivena in Kelaniya.

Bücher

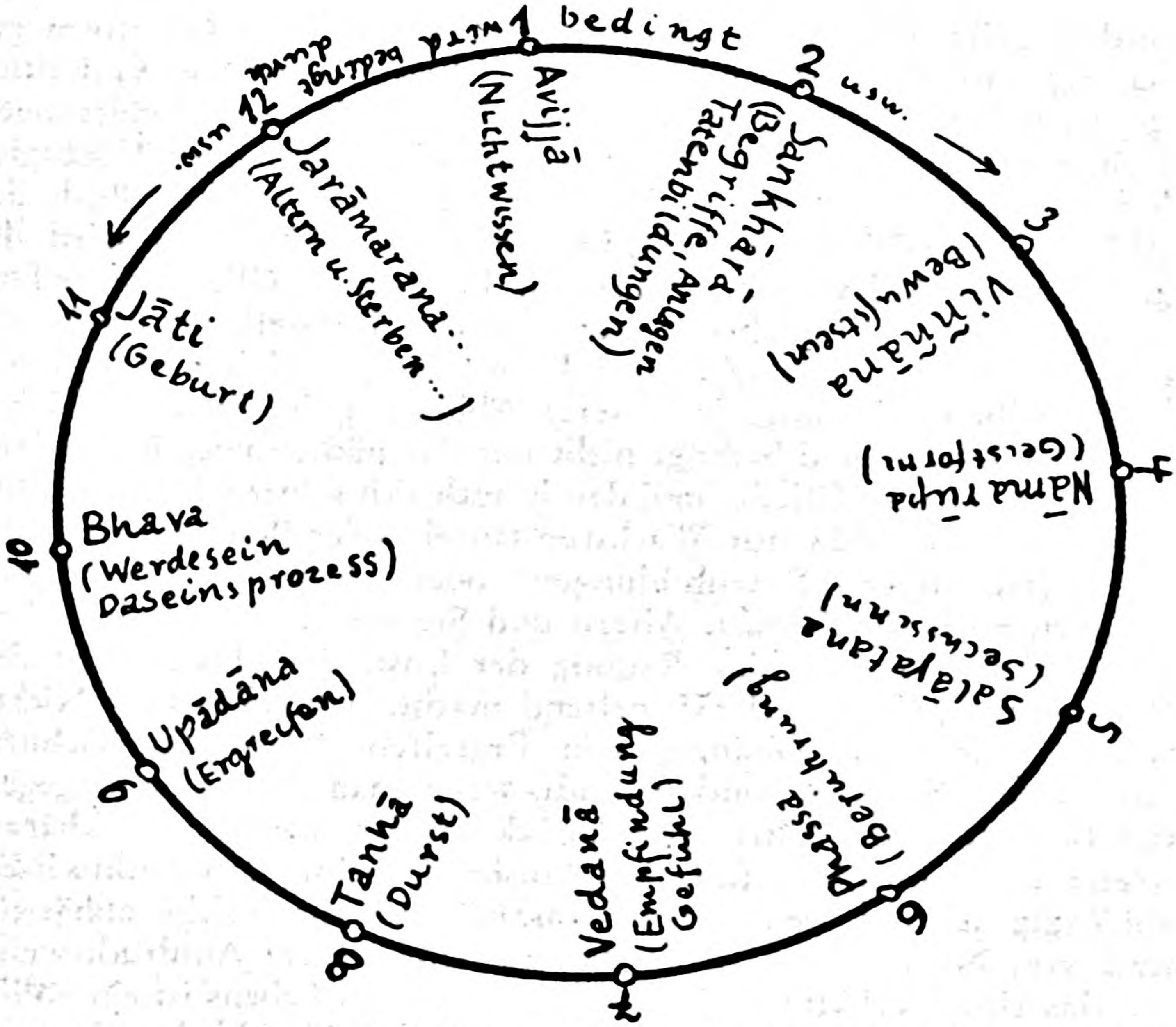
Visuddhi-Magga oder „Der Weg zur Reinheit", die größte und älteste systematische Darstellung des Buddhismus, zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. II. Band, erstes Drittel. Hamburg, 1936. In Kommission bei der Buddhistischen Gemeinde Hamburgs.

Es ist sehr erfreulich, daß der Hamburger Kreis der Anhänger der Lehre sich zu dieser Veröffentlichung entschlossen hat, die einen weiteren Teil von 80 Seiten der wertvollen Übersetzung des im Osten sehr geschätzten Werkes umfaßt. Der erste Band erschien 1931 im Benares-Verlag München-Neubiberg. Die vorliegende Veröffentlichung gehört zu der zweiten großen Abteilung des Visuddhi-Magga, die den Samādhi (Vertiefung) behandelt. Sie enthält die Beschreibung der Kasinaübungen mit Ausnahme des Erdkasinas, das im ersten Band ausführlich behandelt ist. Dann folgen die 10 „Ekelobjekte", deren realistische Darstellung sehr eindrucksvoll ist, ferner die Betrachtung über den Erleuch-

teten und das Gesetz. Wer diesen letzten beiden Betrachtungen sich hingibt, von dem heißt es: „er hat Achtung und Ehrfurcht vor dem Meister; erreicht volles Vertrauen, volle Achtsamkeit, volle Einsicht und volles Verdienst; ist stets voll Verzückung und Freude; überwindet Furcht und Angst; vermag Schmerzen zu ertragen; bekommt ein Gefühl, als ob er mit dem Meister (bzw. dem Gesetz) zusammen lebte; und sein die Betrachtung der Buddhatugenden (bzw. Gesetzesvorzüge) bergender Körper ist verehrungswürdig wie ein Heiligenschrein; sein Geist neigt sich zum Bereiche der Erleuchteten (bzw. zur Verwirklichung des unvergleichlichen Gesetzes); kommt er mit einem verwerflichen Gegenstande in Berührung, so erhebt sich ihm Schamgefühl und Gewissensangst, und es ist ihm, als ob er den Meister vor sich sähe; und sollte ein solcher auch nicht weiter vordringen, so ist er doch einer glücklichen Daseinsfährte gewiß."

In dem Abschnitt der Betrachtung über den Erleuchteten findet sich auch Buddhaghosas Erklärung des Paticcasamuppāda, vermutlich in Anlehnung an frühere Kommentare. Buddhaghosa gibt die kommentarmäßige Einteilung der Zwölferreihe in: 1. Vergangenheit (früheres Dasein), 2. Gegenwart (jetziges Dasein) und 3. Zukunft (künftiges Dasein). Zu 1 sollen die ersten beiden Glieder der Reihe gehören, zu 2 das dritte bis zehnte Glied, und zu 3 die beiden letzten Glieder. Der Paticcasamuppāda verteilt sich demnach auf drei Daseinsformen. Wir haben schon früher darauf hingewiesen, daß es möglich ist, die Reihe der „Bedingten Entstehung" (wie hier übersetzt ist) oder des „Abhängig-gleichzeitigen Entstehens" (nach Dr. Dahlkes Übersetzung) in dieser Weise aufzufassen, da sich das Leben des Einzelwesens historisch abspielt. Man könnte also diese Darstellung als die historische bezeichnen und sie einem weit auseinandergezogenen Fächer vergleichen. Dr. Dahlke hat sie bekanntlich in seiner Erklärung abgelehnt und die ganze Reihe der zwölf Glieder als ein kammisches Moment verstanden. Damit geht er über die äußerlich historische Auffassung hinaus und faßt den Lebensvorgang in jedem einzelnen Erlebnismoment in seiner Vollständigkeit als selbsttätiges Wachstum, etwa so wie ein zusammengelegter Fächer zugleich ein einziger Stab ist, der dennoch aus einer ganzen Anzahl einzelner Stücke besteht. In Samy. III heißt es, daß es drei Arten der Darstellung der Lehre gebe: dhātuso, āyatanaso und paticcasamuppādaso. Alle drei beschreiben den Lebensvorgang als einen von Augenblick zu

Augenblick im Ergreifen der Außenwelt sich formenden und dabei sich selber Richtung gebenden Wachstumsprozeß. Die erste Art besteht in der „Bestandsaufnahme" der fünf Greifegruppen (als khandha = Gruppe, Stück oder als dhātu = Art, Element bezeichnet); die zweite in der Aufdeckung der Beziehung der sechs inneren zu den sechs äußeren Gebieten (āyatana), die dritte in der



Schilderung der zwölfgliedrigen Reihe, in die der Lebensvorgang sich gleichsam aufspaltet, wenn er sich selber durchschaut im Hinblick auf seine Entstehungsbedingungen. Es ist ähnlich, als wenn wir ein Haus einmal von vorn betrachten, ein andermal von der Seite und ein drittes Mal von oben; jedesmal ist die Aussicht anders, und doch ist es jedesmal dasselbe Haus.

Diese drei Arten der Darstellung des Lebensvorganges als eines selbsttätigen Wachstumsvorganges erschöpfen durchaus nicht

alle Möglichkeiten, wie wir schon früher ausführten. Sie sind auch keineswegs streng voneinander getrennt, sondern umfassen sich gegenseitig. Wie ja auch bei der Betrachtung eines Hauses von einer Seite die andern Betrachtungsmöglichkeiten mitgefaßt werden. So geht die Darstellung nach Dhātus oder Khandhas (der fünf Greifegruppen) insofern in den Paticcasamuppāda über, als die vier ersten Greifegruppen (Form, Empfindung, Wahrnehmung und Begriffsbildungen, zusammen nāmarūpa oder Geistform genannt) zur fünften (viññāna oder Bewußtsein) im Verhältnis gegenseitiger Abhängigkeit stehen. Auch in der Zwölferreihe stehen die einzelnen Glieder im Verhältnis gegenseitiger Abhängigkeit zueinander. Dies ist im Vibhanga, dem zweiten Buch des Abhidhamma-Pitaka ausführlich behandelt. Allerdings wird die gegenseitige Abhängigkeit dort nur bis zum 9. Glied (Ergreifen) durchgeführt. Vorstehende schematische Darstellung führt uns das vor Augen. Die lebendige Entwicklung vollzieht sich immer in derselben Richtung, in unserer Abbildung im Sinne des Uhrzeigers. Jedes Glied bedingt nicht nur das nächstfolgende, sondern auch alle übrigen Glieder und damit auch sich selber wieder. Nichtwissen ist also nicht nur Wachstumsanreiz oder Bedingung für die „Be-griffe" oder „Tatenbildungen" oder „Anlagen" (Sankhārā), sondern auch für Geburt, Altern und Sterben, und zwar in jedem Augenblick, in dem eine Regung der Lust, des Hasses oder des Wahns aufspringt und sich geltend macht. Umgekehrt ist Nichtwissen nicht nur abhängig von Ergreifen, Werdesein, Geburt, Altern und Sterben, sondern auch, wenn man die Reihe entgegen der Bewegung des Uhrzeigers zurückverfolgt, von den Sankhāras. Wenn es in Majjh. 9 („Rechte Einsicht") heißt, daß Nichtwissen abhängig ist von den Trieben (āsavā) und die Triebe abhängig sind von Nichtwissen, so ist das nur eine andere Ausdrucksweise für dasselbe Verhältnis. Jeder Augenblick des Lebens ist ein völlig in sich geschlossenes Ganzes und birgt alle Möglichkeiten in sich, sowohl die des neuen Ergreifens wie die des Loslassens. In ihm sind daher alle Glieder des Paticcasamuppāda enthalten, wie ja jeder Augenblick des Lebens ebenso Geburt wie Sterben ist, so lange N i c h t w i s s e n besteht. Was diesem vor allen andern Gliedern der Zwölferreihe eine besondere Stellung verleiht, ist die Möglichkeit, von hier aus die anfangslose Reihe des Wirkens zu durchbrechen.

Buddhaghosa selber muß die Einteilung in drei Gruppen zu

schematisch vorgekommen sein; denn er durchbricht sie selbst, indem er bemerkt, daß die Glieder 8—10 in den beiden ersten mit einbegriffen seien und mit ihnen die „Tatenrunde in der Vergangenheit“ bilden. Die Glieder 3—7 sollen die „Wirkungsrunde in der Gegenwart“ bilden. 1 und 2 sind in 8—10 ihrerseits wieder mit einbegriffen, und diese 5 Glieder, also 8—10, 1, 2 bilden die „Tatenrunde in der Gegenwart“. Da mit der Bezeichnung „Geburt, Altern und Sterben“ die Glieder Bewußtsein usw. (3—7) gemeint seien, so sollen diese 5 Dinge (3—7) die Wirkungsrunde in der Zukunft bilden. Auf diese Weise entsteht aus der zwölfgliedrigen Reihe bei Buddhaghosa eine zwanziggliedrige, die so aussieht: 1, 2, 8, 9, 10 (Vergangenheit), 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2 (Gegenwart), 3, 4, 5, 6, 7 (Zukunft). Die Glieder 11 und 12 sind hier durch 3—7 ersetzt und kommen in ihrer ursprünglichen Form überhaupt nicht vor. Diese „Paticcasamuppāda-Mathematik“ erinnert an die Versuche der buddhistischen Scholastik, den ununterbrochenen Wachstumsvorgang des Lebens, als welchen ihn jeder an sich unmittelbarer erleben kann, nach Art der Infinitesimalrechnung in kleine und kleinste Zeitmomente (khana) aufzuteilen, wobei dann an die Stelle wirklichen, dramatischen Erlebens die tote begriffliche Spekulation tritt. Bei aller Hochschätzung echter Überlieferung, für die auch der Visuddhimagga eindringliche Beispiele gibt, können wir uns mit der scholastischen Schematisierung nicht befreunden. Dabei geht die „schöne grüne Weide“ des Wirklichkeitserlebnisses verloren und der Mephisto des kahlen Verstandes führt uns im Kreis umher. Ein Gegenstück dazu ist die kindliche Freude, die der Inder an der Maßlosigkeit in Zahlen und räumlichen Größen hat. Wie in den buddhistischen Texten oft, so dient sie auch bei Buddhaghosa dazu, die Bedeutung des Vollendeten und die ihm gebührende Ehrfurcht zu versinnbildlichen, wenn B. sagt, Brahma Sahampati habe den Vollendeten mit einer Juwelenkette verehrt, die so groß war wie der Berg Meru.

Wir möchten wünschen, daß bald weitere Teile der Übersetzung erscheinen können. K. F.

Erhöhte Leistungsfähigkeit und Gesundheit durch Atmungs-, Entspannungs- und Resonanzübungen von Franz Adalbert Fengler. Verlag W. Sulzbach (Peter Limbach), Berlin 1936. 37 Seiten. 2,— RM.

Der Verfasser will als Musikpädagoge mit dieser Schrift zunächst zwar dem Sänger grundlegende Übungen zur Ausbildung vermitteln, weiterhin aber auch Anregungen für jedermann geben. Die 75 Übungen sind dementsprechend eingeteilt in solche für Sänger und für alle. Der Verfasser gibt damit eine gedrängte Auswahl aus seinem Übungsmaterial, das er in vieljähriger Erfahrung an seinen Schülern erprobt hat. Die Atemübungen betonen vor allem die Ausatmung, für den meist „über-spannten" Menschen des Westens sicherlich mit Recht. Großen Wert legt F. auf die „Feinstromigkeit" des Atems, und er lehnt alles betont Willensmäßige und Krampfhafte ab.

Es ist bekannt, daß in allen Religionen „Resonanzübungen" irgendwelcher Art eine Rolle spielen. Im Osten, in Ceylon usw. rezitieren die Mönche seit alters die Palitexte in halb sprechender, halb singender Weise. Richtiger Gesang freilich ist dem Mönch nicht gestattet, was im 7. Sila zum Ausdruck kommt. Wir sollten bei aller Wahrung der gedanklichen Klarheit und Nüchternheit die Bedeutung des lauten Sprechens von buddhistischen Texten in ähnlicher Weise nicht unterschätzen. Es brauchen durchaus nicht Palitexte zu sein, es genügt auch eine Übersetzung. Dieses bedachtsame, gleichförmige Rezitieren kann wohltätig auf Körper und Geist wirken. Daß wir daraus keine Zeremonie machen, an die wir uns hängen, dafür muß unser klares Denken sorgen. Auch Goethe pflegte jeden Morgen einige Zeit laut rezitierend auf- und abzugehen.

Die kleine Schrift mag auch uns einige Anregung geben.

Eranos-Jahrbuch 1935, herausgegeben von Olga Fröbe-Kapteyn. Rhein-Verlag, Zürich 1936. 544 Seiten, eine Anzahl Bildtafeln und Abbildungen im Text. In Leinen geb. 14,— RM. (Subskriptionspreis 12,— RM.).

Das unseren Lesern aus den früheren Besprechungen bereits bekannte Jahrbuch liegt mit seinem dritten Bande vor und enthält die Vorträge der Eranos-Tagung im Vorjahr. Der Umfang des Jahrbuchs übertrifft den des vorigen noch, was ja wohl als ein Zeichen dafür gelten kann, daß die Eranos-Veranstaltungen Beifall finden. Das wundert uns nicht; denn sie kommen der ewig menschlichen Sucht entgegen, das Leben zu einem Wert an sich zu machen und alle Lebensformen auf ein gemeinsames Zentrum zu beziehen, statt es als das zu belassen, was es in Wirklichkeit ist: ein indi-

vidueller Wert, dessen Bewertung von der Höhe des Denkens des einzelnen abhängt. Abgesehen davon, daß das Leben Wert an sich sei, legen sich diese Veranstaltungen dabei nicht dogmatisch fest. Nach dem Wort: „Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen", bieten sie dem geistig beweglichen Menschen allerlei „Interessantes", ohne im flachen Intellektualismus aufzugehen. Teilweise reichen auch die Beiträge dieses Jahrbuches in Tiefen hinab, die zu beleuchten immer nur wenigen möglich ist. Wenn trotz des großen Aufwandes an Geistesschärfe und Beobachtung, Kombination und Gelehrsamkeit das Ergebnis doch den unvoreingenommenen Wahrheitssucher nicht befriedigen kann, so liegt der Grund nicht in dem Mangel an Geist, sondern in dem Mangel an Einfachheit, Unmittelbarkeit und nicht zuletzt Ehrlichkeit sich selber gegenüber. Man weiß in dem Kreise der Eranos-Bestrebungen nicht oder beachtet es doch nicht genug, daß wirkliche Erkenntnis immer abhängig ist von der entsprechenden Lebensführung, daß W i s s e n und W a n d e l im Verhältnis gegenseitiger Abhängigkeit stehen. Um ein Beispiel zu geben: Ein Mensch, der unbedenklich auf die Jagd geht und Tiere „aus Sport" tötet, mag noch so viel Geist und Einfühlungsgabe besitzen — es ist unmöglich, daß er über einen gewissen Grad der Erkenntnis hinauskommt, weil die Grobheit der Lebensführung ihm Grenzen in der Erkenntnis der Wirklichkeit setzt. Im Osten hat man das von jeher gewußt. Die Überlegenheit des Ostens in der Erkenntnis der Wirklichkeit erklärt sich aus der Ehrlichkeit, mit der die Menschen dort immer wieder versucht haben, die gegenseitige Abhängigkeit von Wissen und Wandel an sich selber zu erleben. Wobei dann als letzte Möglichkeit der Voll-Erwachte, der Buddha, sich entwickelte.

So viel Anregung und Belehrung die Vorträge im einzelnen auch bieten, als Ganzes können sie uns nicht befriedigen. Am meisten Beachtung verdienen auch diesmal die Beiträge von Professor J u n g und Dr. H e y e r. Unter dem Titel: „T r a u m s y m b o l e d e s I n d i v i d u a t i o n s p r o z e s s e s (ein Beitrag zur Kenntnis der in den Träumen sich kundgebenden Vorgänge des Unbewußten)" veröffentlicht Prof. Jung eine ganze, zusammenhängende Reihe von Träumen und Wachvisionen in chronologischer Reihenfolge. Aus 1000 Träumen und visuellen Eindrücken eines wissenschaftlich gebildeten, jüngeren Mannes hat er die ersten 400, die sich auf etwa 10 Monate verteilen, bearbeitet und davon eine Anzahl hier mit seinem Kommentar

wiedergegeben. Die auf diese Weise zustandegekommene Arbeit zeigt ein erstaunliches Maß von Genauigkeit in der Fixierung der Träume und visuellen Eindrücke von seiten des „Traumkünstlers" wie auch von Übung und Erfahrung des Verfassers hinsichtlich der Deutung. Prof. Jung weist darauf hin, daß seine Traumbeobachtungen, abgesehen von dem vorliegenden Fall, sich auf 20 Jahre erstrecken. Worüber wir freilich in erster Linie erstaunt sind, ist der Umstand, daß ein Mensch überhaupt so viel träumen kann. In rund 300 Tagen 400 Träume und visuelle Eindrücke, das ist eine Höchstleistung auf einem Gebiet, das die moderne Rekordsucht bisher noch nicht heimgesucht hat.

Den Inhalt der ganzen Traumserie bildet ein fortlaufender Vorgang der Auseinandersetzung zwischen dem Tagesbewußtsein und dem sogenannten Unbewußten — wenigstens, wenn man der Deutung des Verfassers folgen will. Den Kern- und Drehpunkt dieser Auseinandersetzung und Entwicklung bildet das, was Jung die „Mandala-Symbolik" nennt. Diese Bezeichnung wählt er in Anlehnung an die kreisförmigen Symbole (Mandala = Kreis), die im Osten seit alter Zeit rituellen und kultischen Zwecken dienen, insbesondere als Mittel zur Kontemplation. Er sagt: „Es steht für mich außer Frage, daß auch im Osten diese Symbole ursprünglich aus Träumen und Visionen entstanden und nicht von irgendeinem Mahayana-Kirchenvater erfunden wurden. Sie gehören im Gegenteil zu den ältesten religiösen Symbolen der Menschheit und sind vielleicht schon im Palaeolithikum anzutreffen (vgl. die rhodesischen Felszeichnungen)." Zur Vermeidung von Mißverständnissen hebt Jung hervor, daß der einzige Gesichtspunkt, den er auf die in den Träumen zum Vorschein kommende Symbolik anwenden könne, der psychologische sei; es gebe vielleicht noch andere, auf die er sich aber nicht verstehe. „Von diesem Standpunkt aus", sagt er, „erscheint mir all jenes, das unter dem Allgemeinbegriff ‚Mandala' zusammengefaßt sein soll, der Inbegriff einer bestimmten Einstellung zu sein. Die bekannten Einstellungen des Bewußtseins haben angebbare Ziele und Absichten. Die Einstellung auf das Selbst (wofür die in den Träumen und Visionen auftretenden, mehr oder weniger Mandala-förmigen Gebilde nach Jung eben eine symbolische Darstellung sind — d. R.) aber ist die einzige, die kein angebbares Ziel und keine ersichtliche Absicht hat. Man kann natürlich ‚Selbst' sagen, aber was damit gemeint ist, bleibt in ‚metaphysisches' Dunkel gehüllt. Zwar definiere ich

das ‚Selbst‘ als Totalität der bewußten und der unbewußten Psyche. Diese Ganzheit ist aber unübersehbar ... Denn insofern Unbewußtes existiert, ist es nicht angebbar, es ist existentiell bloßes Postulat, über dessen mögliche Inhalte (außer der bewußten Art derselben) überhaupt nichts ausgesagt werden kann. Die Ganzheit ist nur empirisch in ihren Teilen und insofern diese Inhalte des Bewußtseins sind; aber als Ganzheit ist sie notwendigerweise bewußtseinstranszendent. Infolgedessen ist ‚Selbst‘ ein lediglicher Grenzbegriff, etwa wie bei Kant das Ding an sich. Es ist zwar eine empirisch sich beständig verdeutlichende Idee, wie unsere Träume dartun, ohne aber darum von ihrer Transzendenz einzubüßen. Da wir unmöglich von den Grenzen dessen, das wir nicht kennen, wissen können, so sind wir auch außerstande, dem Selbst irgendwelche Grenzen zu setzen. Es wäre gewalttätig und darum unwissenschaftlich, das Selbst auf die Grenzen der individuellen Psyche zu beschränken, ganz abgesehen von dem wesentlichen Umstand, daß wir diese Grenzen gar nicht kennen, denn diese liegen wiederum im Unbewußten. Die Grenzen des Bewußtseins können wir wohl angeben, das Unbewußte ist aber das unbekannte Psychische schlechthin und darum auch das Grenzenlose, weil Unbestimmbare.“

Mit andern Worten: der Ausdruck Mandala entspricht hier dem, was in buddhistischer Ausdrucksweise einmal die fünf Greifegruppen, ein andermal die sechs inneren Gebiete oder die sechs Arten, je nach den Umständen, genannt wird. Jede dieser Bezeichnungen umfaßt sowohl das Bewußtsein im gewöhnlichen Sinne („Oberbewußtsein“) wie das „Unbewußte“ oder „Unterbewußtsein“. Beide zusammen bilden die „Ganzheit“ der sogenannten Persönlichkeit. Diese Ganzheit ist notwendigerweise „bewußtseinstranszendent“, d. h. sie übersteigt die Erkenntnismöglichkeiten des Oberbewußtseins, so lange dieses versucht, sie zu be-greifen, zu um-fassen. Dafür bieten auch die uns vorgeführte Traumserie und die Deutungsversuche ein Beispiel. Ebenso wie — um bei dem Beispiel Dr. Dahlkes zu bleiben — die Bugwelle Schiffs-transzendent ist, so lange das Schiff fährt, oder wie der Horizont Auge-transzendent bleibt, so lange ich in die Ferne sehe und auf den Horizont zuschreiten will. Nicht deshalb, weil das „Selbst“ überindividuell und schlechthin transzendent wäre, überhaupt alle Erkenntnismöglichkeiten überschritte, sondern deshalb, weil im Be-

Greifen, im Greifen das „Selbst" sich immer wieder neu formt, so wie im Fahren die Bugwelle sich immer wieder bildet und im Sehen der Horizont. Niemand wird behaupten wollen, daß die Bugwelle oder der Horizont transzendent „an sich" wären wie das Kantsche „Ding an sich", das ja nur deshalb „transzendent" ist, weil es ein reines Gedankending, aber keine Wirklichkeit ist. Prof. Jung behauptet nun aber, daß die „autonome Natur" des Unbewußten sich in seinen Äußerungen im Traum und in der Vision in gelegentlich überwältigender Spontaneität kundgebe, und sagt: „Es gibt keine Beweise für die Behauptung einer bloß reaktiven (reflexartigen) Tätigkeit der Psyche. Dies ist bestenfalls eine biologische Arbeitshypothese von beschränkter Gültigkeit. Zur allgemeinen Wahrheit erhoben ist sie nichts als ein materialistischer Mythus, denn sie übersieht die nun einmal vorhandene schöpferische Fähigkeit der Seele, welcher gegenüber alle sogenannten causae zu bloßen Anlässen werden." Daß es keine solchen Beweise gibt, ist richtig, ebenso richtig ist aber auch, daß es keine Beweise für die von Jung behauptete „Autonomie" des Unbewußten gibt. Jung lehnt es ab, sich auf eine materialistische oder spiritualistische Deutung der in der Mandala-Symbolik sich äußernden Vorgänge festzulegen. Mit Recht. Dieser unvoreingenommenen Haltung widerspricht aber die genannte Behauptung, mit der Jung sich „metaphysisch" und damit spiritualistisch festlegt, wenn er nur bereit ist, die gedanklichen Folgerungen aus seiner Behauptung zu ziehen.

Die Wirklichkeit kennt nur V o r g ä n g e ohne „Kern", die sich in gegenseitiger Abhängigkeit und Verantwortlichkeit vollziehen, aber keine unabhängigen Selbstgesetzlichkeiten (Autonomien). Wo wir scheinbar auf solche Autonomien stoßen, liegt der Grund nur in unserem Mangel an Klarsicht, der wiederum im Verhältnis gegenseitiger Abhängigkeit zu unserer Lebensführung steht. So steht denn das Unbewußte zum Oberbewußtsein gleichfalls im Verhältnis gegenseitiger Abhängigkeit und Verantwortlichkeit. Aus den „Anlässen", die das Oberbewußtsein im Zusammenhang mit den sechs Sinnen (das Denken einbegriffen) bietet, bildet sich das Unbewußte als Niederschlag (der Körper mit seinen Anlagen zum Sehen usw.). Und aus dem Unbewußten drängen diese Anlagen immer wieder zur Betätigung, scheinbar autonom, in Wahrheit immer wieder vom Oberbewußtsein befruchtet. Hinter

diesem „Ganzen“ aber steckt durchaus nichts anderes als das Nichtwissen darüber, daß es so ist, ein Nichtwissen aber, das in die Anfangslosigkeit zurückreicht und auf eine unendliche Reihe von früheren Daseinsformen hinweist, woraus sich ja dann erklärt, warum es so ungeheuer schwer zu beheben ist. Nicht nur mit begrifflichem Wissen (das ist nur erst die Möglichkeit für das wirkliche Beheben), sondern in der Völligkeit des Erlebnisses vom Aufhören des Nichtwissens und des aus ihm entspringenden Lebensdranges.

So zeigt denn unsere Traumsymphonie hier eine Bewegung, die man wohl, wie auch Jung tut, mit einer Spirale vergleichen kann. Wie die Asymptote dem Schenkel der Hyperbel in unendlicher Annäherung zwar immer näherkommt, aber ihn nie berührt, so findet in der Traumentwickelung hier eine Bewegung statt auf einen „potentiellen Mittelpunkt“ zu, den Jung eben als das „Selbst“ bezeichnet; nie aber wird dieser Mittelpunkt erreicht. Nie kommt die Entwickelung zu einem wirklichen Resultat, einem Ende. Dies wird erst möglich, wenn die Sucht nach „Selbstverwirklichung“, d. h. der Lebensdrang zur Ruhe kommt. Um diesen Weg zu beschreiten, bedarf es zuerst der Bereitschaft, Belehrung darüber anzunehmen, wie sie uns der große Kenner der Wirklichkeit, der Buddha, gibt. Hierzu jedoch fehlt es bei den Eranos-Tagungen, wie wir schon öfter feststellen mußten, an unvoreingenommenem Wirklichkeitssinn. (Schluß folgt.)

Buddhist Meditation in the Southern School by G. Constant Lounsbery. Kegan Paul, Trench Trubner & Co., London 1935. 163 S. Leinen 6 Schilling.
Besprechung im nächsten Heft.

Briefkasten

Herr K. M. in K. Gern möchte ich etwas Näheres über Benennung, Anzahl und Zeit der buddhistischen Feiertage sowie über die während ihrer Dauer herrschenden Sitten und Gebräuche, wie Gelübde, Fasten, Tempelriten u. dgl. wissen, da ich mein Leben so weit wie möglich dem buddhistischen Rhythmus angleichen will. Vielleicht würden Sie mir aus dem gleichen Grunde auch etwas über die Bedingungen mitteilen, welche die Gäste des Buddhistischen Holzhauses auf sich nehmen sollen. Tragen Laienanhänger im Osten besondere Trachten oder Erkennungszeichen?

Antwort: Die buddhistischen Feiertage sind die Mondphasen, der Hauptfeiertag der Vollmondtag. Die Feiertage tragen die Bezeichnung Uposatha (Ton auf der 2. Silbe). In vorbuddhistischer Zeit bezeichnete man in Indien den Abend vor dem Soma-Opfer, bei dem der berauschende Somatrank den Göttern dargebracht wurde, mit upavásatha, Tag der Vorbereitung. Zur Zeit des Buddha war das Wort Bezeichnung für die Mondphasen geworden. An diesen Tagen pflegten die verschiedenen religiösen Richtungen Versammlungen abzuhalten und ihre Lehren zu erörtern. Auf Wunsch verschiedener Laienanhänger setzte der Buddha ebenfalls diese Tage als Feiertage fest. Die Mönche halten an den Uposatha-Tagen den Patimokkha, die Beichtregel, ab; die Laienanhänger bemühen sich, die Silas besonders streng zu halten, insbesondere üben sie außer den fünf Silas noch drei weitere: Enthaltung von fester Nahrung nachmittags und abends, Enthaltung von Musik, Gesang und Schaustellungen sowie von Blumen zum eigenen Schmuck, Wohlgerüchen und anderen Schmucksachen und Enthaltung von hoher, breiter, üppiger Lagerstatt. Das dritte Sila hat dann auch streng-mönchischen Charakter wie immer, wenn jemand die acht Silas auf sich nimmt.

Besondere Bedeutung hat der Vollmondtag im Mai, der Vesak-Uposatha. Er wird zur Erinnerung an Geburt, Vollerwachung und endgültiges Verlöschen des Buddha gefeiert. Nach der Überlieferung haben diese drei Ereignisse an einem Mai-Vollmondtag stattgefunden (wie weit das historisch richtig ist, hat keine Bedeutung).

Riten gibt es im ursprünglichen Buddhismus nicht. Vielmehr ist eine der drei Hauptfesseln, die zu überwinden sind, das Hängen an Riten und zeremoniellen Gebräuchen. Das einzige, was ein gewisses Zeremoniell einnimmt, ist die „Zufluchtnahme". Sie geschieht in der Weise, daß ein Bhikkhu dem Zufluchtheischenden die sogenannte Zufluchtsformel dreimal in Pali vorspricht und der Betreffende sie jedesmal wiederholt:

Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha (Buddham saranam gacchāmi).

Ich nehme meine Zuflucht zur Lehre (Dhammam saranam gacchāmi).

Ich nehme meine Zuflucht zur Mönchsgemeinde (Sangham saranam gacchāmi).

Zum zweitenmal: Ich nehme ... (Dutiyam pi Buddham saranam ...)

Zum drittenmal: Ich nehme ... (Tatiyam pi Buddham saranam ...)

Darauf folgt die Verpflichtung, die fünf Silas zu halten, indem der Bhikkhu wiederum die Silas vorspricht und der Anhänger sie wiederholt: Ich nehme die Übung auf mich, kein lebendes Wesen des Lebens zu berauben (wörtlich: Ich übernehme die Übung der Enthaltung des Tötens von Lebewesen); ich übernehme die Übung der Enthaltung vom Nehmen des Nichtgegebenen; ich übernehme die Übung der Enthaltung von unreinem Wandel in Lüsten; ich übernehme die Übung der Enthaltung von falscher Rede; ich übernehme die Übung der Enthaltung von berauschenden Getränken.

Hier bei uns mag jeder entweder für sich allein oder in Gemeinschaft mit anderen die Zufluchtsformel sprechen und die Silas auf sich nehmen.

Die Ehrenbezeugung dem Buddha und den Mönchen gegenüber war und ist in den buddhistischen Ländern noch heute die Verbeugung mit aneinandergelegten, zur Stirn erhobenen Händen. Auch die Rechtsumwandlung ist noch heute üblich; aber das sind keine Riten, sondern Achtungsbezeugungen.

Im ursprünglichen Buddhismus kommt es allein auf den einzelnen an. Er muß das Maß der Übungen bestimmen, die er seinen Anlagen und seiner Umgebung entsprechend einhalten kann. Insbesondere muß er selbst bestimmen, ob er für kürzere oder längere Zeit etwa die acht Silas auf sich nehmen will (als sogenannter Atthasilaka, d. h. „acht Silas Übender“). Der Atthasilaka trägt in den buddhistischen Ländern teils ein weißes Obergewand, teils ein gelbes oder orangefarbenes von etwas anderer Form als das der Mönche. Die andern Laienanhänger haben keine besondere Kleidung oder Erkennungszeichen. Es besteht im Osten die Gewohnheit, zu den Uposathatagen den Mönchen Kleider und andere Erfordernisse als Geschenk darzubringen und die „Buddharupas“, d. h. die Buddhabilder und -statuen mit Lichtern und Blumen als Zeichen der Verehrung und Dankbarkeit für den großen Lehrer zu schmücken. Diese letztere Übung haben wir bei unseren Uposathafeiern ebenfalls immer befolgt.

Das Leben im Buddhistischen Holzhause verläuft in der Hauptsache nach den fünf Silas. Die Bewohner und Gäste sollen

außerdem die übliche Geselligkeit soweit wie möglich meiden, sich auch von den Vergnügungsstätten (Theater, Kino, Musik) fernhalten und frühzeitig zu Hause sein (in der Regel um 9 Uhr abends). Die Ernährung, meist drei Mahlzeiten, an den Vollmondtagen zwei, ist fleischlos, auch Eier kommen mit Ausnahme von seltenen Fällen nicht in das Haus.

Unsere Räumlichkeiten sind leider so beschränkt, daß ein Aufenthalt für Gäste zumeist 14 Tage nicht übersteigen kann.

Fastenübungen, wie sie vielfach von Anhängern anderer Lehren, heute zum großen Teil auch aus rein gesundheitlichen Gründen geübt werden, wobei man für kürzere oder längere Zeit gar keine oder nur flüssige Nahrung zu sich nimmt, entsprechen der buddhistischen Denkweise wenig. Hier kommt es viel mehr auf regelmäßige und einfache Nahrung an, die der Menge nach auf das zur Erhaltung des Körpers eben Notwendige beschränkt wird, als auf zeitweiliges strenges Fasten, worauf dann in einiger Zeit wieder reichliche und üppige Nahrungsaufnahme folgt. Der Buddha selbst hat nicht viel davon gehalten (vgl. die Lehrrede Saccaka, Majjh. 36).

Herr K. M. erwiderte darauf: Je länger und eingehender ich mich mit der Lehre des Buddha beschäftigte, um so klarer erkenne ich das Wesen des individuellen Wachstumsprozesses, der mit systematischem, verstandesmäßigen Aneignen von Erkenntnissen und Kräften herzlich wenig zu tun hat, sondern seine Triebe und Blüten, meistens ganz unerwartet, uns zum Bewußtsein bringt und uns immer neue Wege erschließt.

Gern würde ich auch noch Versenkungsübungen vornehmen, aber ich habe trotz mancher Anleitung, auch in Ihren Heften, noch keine geeignete Methode für mich ausfindig machen können, zumal die Konzentration der Gedanken mir besondere Schwierigkeiten bereitet.

A n t w o r t : Es besteht beim Europäer, der mit der Buddhalehre in Berührung kommt, die Gefahr, daß er in seiner Ungeduld die Entwickelung zu forcieren sucht. Das ist ebenso falsch wie das Gegenteil, die Nachlässigkeit. Das richtige Maß findet sich auch hier erst allmählich je nach den Anlagen des einzelnen. Vor allem soll man die sogenannten Versenkungsübungen, die für uns zunächst etwas ganz Neues und damit Verlockendes sind, nicht mit Gewalt betreiben, so wenig wie man sie vernachlässigen soll. Das

erste, mit dem wir einsetzen müssen, sind außer dem Geben die fünf Silas. Sie nach Kräften zu befolgen, ist schon eine große Arbeit. Das weitere findet sich allmählich bei richtiger, gedanklicher Einstellung von selber. Zur Unterstützung dienen das Lesen der Texte und buddhistischen Schriften sowie die Aussprache mit Gleichgesinnten.

Herr A. U. in D. Sie hatten die Freundlichkeit, sich auch nach meinem Gesundheitszustand zu erkundigen. Ich möchte sagen, daß ich in dieser Hinsicht recht zufrieden sein kann. Seit meiner Erkrankung vor drei Jahren ist ein unverkennbarer Aufstieg zu verzeichnen, der wohl nicht zuletzt darauf zurückzuführen ist, daß ich die Gefühle der Verärgerung und des Verdrusses möglichst schon im Keime zu ersticken suche. Ich bemühe mich immer und immer wieder, unnachsichtig gegen mich selbst zu sein und rücksichtsvoll und wohlwollend gegen andere. Mit den Worten des verehrungswürdigen Ananda möchte ich sagen: Ich verlange nicht nach Tod, ich verlange nicht nach Leben, aber ich betrachte jeden Tag, den mir das Schicksal schenkt, als eine Gelegenheit, einen Schritt weiter vorwärts zu tun auf dem Pfad, damit der Anfang in der nächsten Existenz leichter wird.

Ich bin noch mit dem Studium des Buches „Heilkunde und Weltanschauung" beschäftigt. Es ist von einer ganz hohen Warte aus geschrieben, und es gibt selbst vielleicht nicht allzuviel zünftige Mediziner, die dem Verfasser werden folgen können. Neu ist mir gewesen, daß Herr Dr. Dahlke von dem System Coué nicht viel hält, von dem ich mir gerade eingebildet hatte, daß es bei nervösen Leiden gute Dienste leistet. Aber er wird wohl recht haben, weil das Übel durch Coué nicht an der Wurzel angepackt wird.

A n t w o r t : Die Gemütsbewegungen spielen bei den Krankheiten eine bedeutende Rolle als Entstehungs-, wie als Verschlimmerungsgrund, was leider die meisten Menschen nicht wissen oder nicht genügend beachten. Es gibt anderseits kaum ein besseres Heil- und Beruhigungsmittel als bewußte Entspannung des ganzen Lebensvorganges, d. h. eine Entspannung, die vom Bewußtsein richtig gelenkt wird, z. B. im Sinne des Wohlwollens, Mitleids, der Mitfreude und des Gleichmuts oder der Betrachtung der Ein- und Ausatmung oder ähnlicher Übungen, die uns die buddhistischen Texte geben. Wir haben in unseren Mittwochstunden neuerdings angefangen, solche Übungen in Gemeinschaft durchzuführen, um

so dem einzelnen eine praktische Anregung zu geben, die er dann auch für sich allein weiter verfolgen kann. Dabei ist es sehr lehrreich, zu beobachten, wie gespannt, ja „über-spannt" die meisten Menschen hier bei uns sind. Aber schon nach einigen Übungen dieser Art lockert sich die Spannung allmählich. Gewiß sind das keine Allheilmittel für die Krankheiten des Körpers, der bis zu einem gewissen Grade seine eigenen Gesetze hat, und sie schließen nicht die Anwendung geeigneter Arzneimittel aus; sie unterstützen diese aber in jedem Falle wesentlich und sind auch dann noch von größtem Wert, wenn Arzneimittel nicht mehr anschlagen; denn sie helfen auch dann noch das körperliche Leiden ertragen. Es klingt etwas profan, wenn ich sage, daß z. B. die Übung des Wohlwollens zu allen Wesen ein vorzügliches „Schlafmittel" ist. Es ist aber tatsächlich so, und jeder kann die wohltätige innere und äußere Entspannung, die damit verbunden ist, an sich ausprobieren und erfahren, daß solche Bewußtseinsübung „ein sanftes Ruhekissen" ist.

Die rein suggestive Methode Coués bleibt zu sehr an der Oberfläche, weil sie nicht das Wesen des Lebensprozesses: die restlose Vergänglichkeit berücksichtigt.

Herr J. R. in K. Der Buddha sagt, daß eine Besserung der Welt im ganzen ausgeschlossen ist und daß, wer eine bessere Wiedergeburt und schließlich die Erlösung von jeder Wiedergeburt erreichen will, danach streben muß, sich selber besser zu machen.

A n t w o r t : Als der Wandermönch Uttiya (Ang.-Nik. Zehnerbuch) fragt: „Wenn der Herr Gotama die von ihm erkannte Lehre den Schülern zeigt zur Reinigung der Wesen, zur Überwindung von Gram und Verzweiflung, zur Hebung von Leiden und Elend, zur Erlangung rechter Wegführung, zur Verwirklichung des Verlöschens, wird wohl dadurch die ganze Welt ausgehen oder doch die Hälfte oder ein Drittel?", da schweigt der Buddha. Warum? Weil sich diese Frage ebensowenig eindeutig mit Ja oder Nein beantworten läßt wie die bekannten sogenannten „letzten" Fragen: Ist die Welt ewig oder nicht-ewig, ist sie endlich oder unendlich? usw. Auf all diese Fragen hat der Buddha keine eindeutige Antwort gegeben, weil sie falsch gestellt sind. Von wirklichkeitsgemäßer Einsicht aus gibt es für jeden Menschen nur e i n e Welt, die er völlig durchschauen und durchforschen kann: die Welt der fünf Greifegruppen oder der sechs

inneren Gebiete (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper als Tastorgan und Denkvermögen). Die sechs inneren Gebiete stehen zu den sechs äußeren Gebieten (Formen usw.) im Verhältnis der Ernährung. Von buddhistischer Einsicht aus gibt es daher strenggenommen keine „Welt als Ganzes“ in dem Sinne, wie man es für gewöhnlich meint, wobei man eben nur sehr unklare und verschwommene Vorstellungen darüber hat, was man eigentlich meint. Geht also die „Welt“ recht betrachtet im Vorgang der Ernährung zwischen den inneren und den äußeren Gebieten auf, dann kann man nur über diese Welt wirklich Befriedigendes aussagen. Die Welt im gewöhnlichen Sinne ist dann eine unendliche Zahl von Vorgängen organischer und nicht-organischer Art, über die Phantasie und Logik sich in ebenso unendlichen Spekulationen ergehen können, ohne jemals zu einem befriedigenden Ergebnis zu kommen. Alle Ansichten sind da ebenso richtig wie falsch. Nur das kann man mit Bestimmtheit sagen, daß sich nirgends etwas anderes findet als Vorgänge, also restlose Veränderlichkeiten. Über die Welt der fünf Greifegruppen oder der sechs inneren Gebiete kann man dagegen mit Sicherheit sagen, daß sie zum Verlöschen kommt, wenn das betreffende Lebewesen „die fünf Hemmungen abgetan hat, die geistigen Befleckungen, die dem Wissen schädlichen; wenn es, auf die vier Grundlagen der Verinnerung wohl eingestellt, die sieben Erwachungen wirklichkeitsgemäß entwickelt hat.“ Und man kann mit Sicherheit sagen, daß es nur diesen einen Weg zur Erlösung gibt. Die Frage, wie viele einzelne Wesen zu diesem Ziel gelangen, hat dann keine Bedeutung mehr. In diesem Sinne antwortet der ehrwürdige Ananda dem Wandermönch Uttiya an Stelle des Buddha.

Herr O. Z. in S. Glauben Sie, daß die Vertiefungsübungen Stauungen des Blutes, Verdauungsstörungen und ähnliches zur Folge haben können? Man hält doch wohl bei Vertiefungsübungen den Atem an oder atmet unregelmäßig. Es sollen doch sogar Katalepsie-ähnliche Erscheinungen (Erstarrungen, wie tot erscheinen usw.) auftreten; muß dabei das Blut nicht fast stillstehen oder nur äußerst schwachen Kreislauf haben? Wird es nicht bei allen Meditationsübungen mehr oder weniger ähnlich sein?

Antwort: Wenn Meditationsübungen im buddhistischen Sinne richtig ausgeführt werden, können sie niemals schaden. Die

ımmlung z. B. auf Wohlwollen zu allen Wesen, Mitleid, Mit-
eude und Gleichmut, ferner die Betrachtung der Ein- und Aus-
mung und ähnliche führen keine Störungen oder Stauungen
rbei, sondern lösen solche vielmehr auf und lassen den ganzen
ganismus gleichmäßiger und ruhiger arbeiten. Stellen sich
örungen infolge der Meditation ein, so ist das ein Beweis dafür,
ß die Übungen nicht richtig ausgeführt worden sind. Bei unseren
ringen Anlagen in dieser Hinsicht müssen wir vor allem mit der
ısdehnung solcher Übungen vorsichtig sein. Bestimmte Regeln
nn man aber nicht aufstellen. Jeder muß sich selber beobachten.
ir Sie würden täglich vielleicht einige Minuten bis ¼ Stunde in
age kommen. Ich selber habe seit mehr als 14 Jahren stets die
sten Erfahrungen damit gemacht. Alle Verkrampfungen und
auungen lösen sich, die Verdauung regelt sich richtig, Hustenreiz
rt fast immer auf, das Gemüt beruhigt sich mehr und mehr.
ellt sich Unbehagen nach solchen Übungen ein, dann ist keine rich-
e Entspannung eingetreten. Wichtig ist, daß das Rückgrat ge-
de aufgerichtet ist und in sich selber ruht. Das gibt dem Körper
richtige Haltung und verhindert eine einseitig schlaffe Ent-
annung, wie sie sich ergibt, wenn man sich lässig und bequem
im Sitzen anlehnt. Wer mit untergeschlagenen Beinen (im so-
nannten Buddhasitz) sitzen kann, wird sich dabei am wohlsten
hlen. Wer nicht so sitzen kann, was bei den meisten Europäern
r Fall ist, muß für warme Füße sorgen, wenn die Blutzirku-
ion nicht richtig bei ihm arbeitet. Für Frauen kommt der
ddhasitz nicht in Betracht. Der Atem muß ruhig und gleich-
ißig, ohne gewaltsame Beeinflussung dahinströmen. Diese Art
s Atmens trägt wesentlich zu dem inneren Wohlbehagen bei,
s sich bei diesen Übungen ergeben soll.

Unabhängig von den speziellen Meditationsübungen dieser
t ist die Achtsamkeit während der übrigen Zeit, die sich auf die
veilige Tätigkeit richtet (wenn er geht, weiß er: „Ich gehe" usw.).
ie weit hier ein jeder praktisch kommt, muß er selber versuchen.
ch hierfür gibt es keine feststehenden Regeln. Wohl dem, der
ı hohes Maß solcher Achtsamkeit aufbringen kann.

Verleger: Kurt Fischer, Berlin-Frohnau. — Druck: Buchdruckerei A. Pabst, Königsbrück i. Sa.